



SÉRIE:
VAMOS AMPLIAR
A CONSCIÊNCIA?

FERNANDO FREITAS

DESATE OS NÓS DA SUA MENTE

2ª EDIÇÃO

EDITORA
IB
RA
CS



O que é Realidade e como transformá-la em aliada da Vida e não sua inimiga? Como você pode ser um vencedor se nem sabe das regras do jogo e as estratégias para evitar ou solucionar os obstáculos do caminho?

Essa é a proposta deste livro. A inteligência sistêmica agregada à ferramenta da Constelação Sistêmica Estruturada e Estratégica da Consciência Sistêmica (abordagem criada pelo autor) vai te ajudar a sair dos sofrimentos da ilusão e conquistar os prazeres da realidade da Vida.

Este livro vai te levar a reflexões profundas sobre:

- Seu nível de Realidade é consequência do nível de Consciência que você tem em relação a si mesmo, à família e a todos os sistemas aos quais você pertence.
- A Fórmula da Realidade - Como seus referenciais e suas interpretações dos fatos direcionam sua percepção do mundo e afetam suas decisões.
- A Vida tem ciclos evolutivos. Aqui está a diferença entre o sucesso e o fracasso. A programação mental precisa ser constantemente atualizadas. Os problemas insolúveis de um ciclo têm a solução no próximo. Mas para chegar lá é necessário fazer mudanças importantes em suas opiniões, crenças e convicções.
- O sucesso na jornada da Vida depende da Consciência sobre: as Leis Sistêmicas, os Sete níveis de Amor e Funções em Ordem.
- Seu Poder de Evolução está preso nas suas ilusões mentais, mas pode se libertar com a Consciência da Realidade.

Seja bem-vindo!

Vamos ampliar a consciência?

É um prazer estar com você nesta jornada de conhecimento e compreensão, que faz com que cada um de nós aprenda a olhar de um modo muito mais saudável para si mesmo, para o outro e para o mundo que nos cerca.

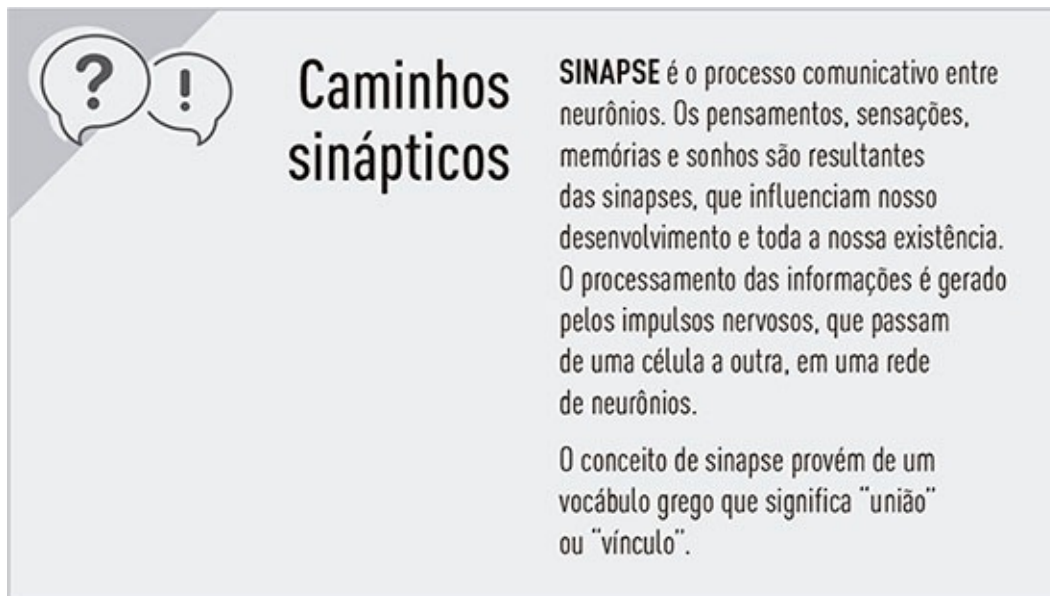
A sua mente tem uma série de referenciais que você considera como verdadeiros. Verdadeiros? Tem certeza? Não é bem assim... mas não fique chateado com isso. Descobrir que algo em que acreditamos não é a pura verdade, como antes pensávamos, é um sinal de que estamos evoluindo.

Nos livros desta série você estará em contato com um conhecimento profundo, a partir das descobertas da neurociência, transmitido em linguagem acessível a todos, como uma conversa descontraída entre amigos. Espero que seja muito agradável para você também.

Os conhecimentos serão transmitidos de forma espiral, circular. A cada círculo nós estaremos avançando, retomando os temas com a consciência cada vez mais ampliada.

Você sabe qual é a diferença entre o cérebro e a mente? O cérebro é um órgão com bilhões de neurônios. É como o *hardware* do computador. A mente é como o *software*, processa as informações. Ela é construída com todas as experiências de vida que tivemos, principalmente as que ocorreram no período intrauterino e na infância.

Existem vários caminhos sinápticos em nossa mente, por onde chegam as informações e por onde elas vão passando até ganharem significado e construírem a nossa realidade.



E aí? Já estamos no caminho. Vamos ampliar a consciência?

Costumo fazer esta provocação no início de todas as minhas aulas presenciais ou online. “Vamos ampliar a consciência?” É uma pergunta que não me canso de repetir, inclusive para mim mesmo, porque funciona como um estímulo para avançarmos cada vez mais nesse conhecimento.

O que acontece quando um novo conhecimento surge em sua mente e mexe com os conceitos que você já tinha?

Imagine-se no meio de uma floresta, onde você já conhece vários caminhos, que outras pessoas percorrem ou que você mesmo veio descobrindo em sua própria trajetória de conhecimento. Mas existem outros caminhos ainda desconhecidos, que podem ser melhores.

“Que caminhos são estes, se eu não estou vendo?” – você poderá pensar.

De fato, não está vendo, porque eles não estão abertos na sua mente. Ampliando a consciência, você passará a ver esses novos caminhos que hoje não consegue enxergar. E vai saber que, por eles, é possível chegar ao seu objetivo com muito mais facilidade.

Se você já teve que viajar para alguma cidade distante e não havia no mapa rodoviário nenhuma estrada que levasse direto para lá, a solução era encontrar caminhos alternativos para chegar ao seu objetivo. É assim também com a nossa mente. Ou abrimos novos caminhos sinápticos, para conhecer o mundo de um modo bem diferente do que imaginamos, ou continuaremos presos às antigas certezas, que podem ser ilusórias.

À medida que abrimos uma picada na floresta, vamos seguindo até chegar aonde queremos. Porém, se você não voltar a caminhar mais vezes por lá depois de abrir a picada, a floresta fecha tudo outra vez e a gente esquece o caminho. Por isso, não basta entender.



Depois de abrir novos caminhos, eles devem ser usados mais vezes, pois é preciso **mielinizar**.



Mielinizar

Mielinizar é fazer com que a comunicação entre os neurônios fique mais eficiente.

A **mielina** é uma substância que rodeia algumas fibras nervosas, fazendo com que conduzam mais rapidamente os impulsos nervosos.

Na leitura deste livro você vai observar que, depois de transmitir alguns conceitos, costumo repeti-los várias vezes. É de propósito, para que fiquem bem claros, bem consolidados, em sua mente. Como já dissemos, não basta abrir caminhos, é preciso tráfegar por eles, várias vezes.

Falando novamente o que já disse antes, estarei ajudando você a alargar a picada recém-descoberta na floresta da sua mente, transformando-a numa trilha, e depois em uma estrada, que você poderá pavimentar para caminhar cada vez melhor.

*Percorrendo sempre os novos caminhos
abertos para o seu conhecimento,
você saberá cada vez mais a cada passo.*

Tudo isso tem por base as descobertas da neurociência.

Se eu lhe disser, por exemplo, que aprendi a tocar violão porque já sei todas as notas (dó, ré, mi, fá, sol, lá, si...), você vai me pedir que toque uma música, mas se eu não tiver treinado bastante, exercitando várias vezes a mesma música, não saberei tocar direito. Não adianta apenas conhecer as notas.

Aqui em nosso estudo é a mesma coisa. Não basta saber um conceito. Para o conhecimento fluir, temos que praticar, praticar... repetir e relembrar sempre os caminhos aprendidos.

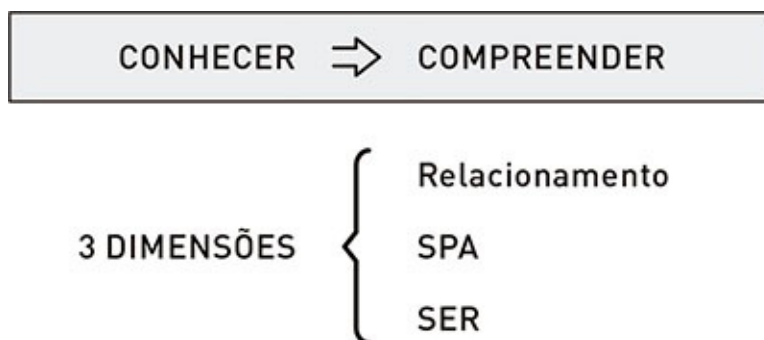
É por isso que, a cada capítulo, nós vamos repetir conceitos já vistos e acrescentar mais alguma coisa. Assim vamos evoluindo, passo a passo.

Além disso, não nos limitaremos à teoria. Vamos ter muitas práticas, vários exercícios. Quanto mais você exercitar, maior facilidade terá para incorporar o que aprendeu.

Esse método tem feito a grande diferença nas formações que eu coordeno.

Não basta conhecer: é preciso avançar para o compreender

Quando você terminar a leitura deste livro, o conteúdo já estará tão firmado na mente que não terá como esquecer. Além da cabeça, alcançará também a alma, que incorpora o conhecimento e evolui com ele em três dimensões.



Vamos ver como se aplica essa visão em várias dinâmicas, começando aqui pelas três dimensões do RELACIONAMENTO:

Intrapessoal	Você consigo mesmo.
Interpessoal	Você com outra pessoa.
Sistêmico	Você com o mundo que o cerca, com várias pessoas, sistemas e subsistemas em que participa, e com as diversas funções que tem em cada um deles.

E o que é aquela sigla SPA, que está no gráfico? São três dimensões essenciais e fundamentais da VIDA SAUDÁVEL. É muito simples:

Sentir

Pensar

Agir

E a sigla SER (ou, se você preferir, o verbo SER) sintetiza as três dimensões da INTELIGÊNCIA:

Sistêmica

Emocional

Racional

Todas estas dimensões, em cada aspecto da vida, são extremamente importantes para tudo o que você faça em relação a si mesmo e ao mundo que o cerca.

Estes conceitos, entre muitos outros, são essenciais para se trabalhar dentro da CONSCIÊNCIA SISTÊMICA.

E aí? Vamos ampliar a nossa consciência?

Nessa viagem, precisaremos de quê?

CORAGEM para enxergar melhor a vida.

E FORÇA para ter Sucesso e Felicidade.

Vamos sim. Vamos juntos, percorrendo novos caminhos nos capítulos que se seguem.

PARTE 1

O que é a Realidade? Paradigmas científicos e sistêmicos

Capítulo 1

O que é a Realidade para você?

Quando uma pessoa lembra de algum fato da vida, normalmente pensa assim:

– Isso, com certeza, aconteceu.

E se for questionada sobre aquilo, é capaz de responder com toda convicção.

– Você tem certeza?

– Claro, com certeza!

E se insistirem, com a pergunta, a resposta não deixa dúvidas.

– Tem certeza mesmo?

– Absoluta! Eu vi com meus próprios olhos!

E você? Certamente também responderia assim, com toda certeza?

Cuidado! Desconfie das certezas da sua mente. Uma das minhas tarefas aqui é dar uma mexida na sua cabeça para que você comece a avaliar a sua realidade: será que é verdade ou não?

Este é o tema que nós vamos ver nas páginas que se seguem: o que é ilusão, o que é realidade.

Vamos começar pela questão que dá título a este capítulo:

O que é realidade para você?

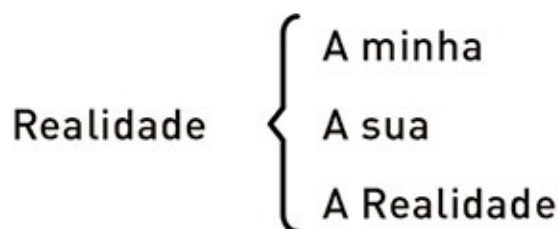
Você vê com seus próprios olhos. Eu vejo com meus próprios olhos. Será que estou vendo do mesmo jeito que você vê? A forma como eu vejo, o modo de compreender aquilo que vejo, é exatamente igual ao seu? Certamente não. Cada um tem a sua forma de perceber a realidade.

Nosso olhar, para um tema específico ou para um determinado fato, tem sempre uma interpretação própria, subjetiva, moldada pelas lentes das nossas experiências de vidas e da nossa visão de mundo.

Existem três realidades: a minha, a sua e a realidade como ela realmente é.

Nós temos formas diferentes de olhar para a realidade.

ILUSÃO X REALIDADE



Quando você fala da realidade que é a sua, está ancorado no seu ponto de vista. O que você vê como realidade é a sua interpretação de um fato.

Mas será que a realidade é só aquilo que você conseguiu ver?

Por exemplo: se você torce por um time de futebol, como você vai analisar uma partida contra um time adversário? Geralmente os torcedores, mesmo quando tentam ser imparciais, fazem esse tipo de avaliação com foco no seu time, se jogou bem ou mal, se foi melhor ou pior que o outro. Será que isso é ver a realidade? Na maioria das vezes, não. Eu até diria que nunca é. Porque nós sempre olhamos com algum viés, alguma tendência na forma de olhar, no ponto de vista. Temos formas diferentes de olhar para a realidade. Cada um vê as coisas a partir de seu próprio ângulo.

Outro exemplo: imagine que estamos em uma festa. A mesma festa. Quando termina, eu comento com você: “Essa festa foi maravilhosa, não foi? Uma delícia. Pessoas ótimas, simpáticas, divertidas...” Porém, você não concorda e me responde: “Ah, não achei isso não. Essa festa aí foi meia-boca, um pessoal esquisito, e as músicas estavam um horror!” Se alguém me escutar falando da festa e depois ouvir você, essa pessoa vai pensar o quê? Que há opiniões divergentes sobre a mesma festa; o mesmo fato sendo visto de formas diferentes. Não é isso?

Quantas vezes já aconteceu algo assim com você? Já debateu pontos de vista diferentes com pessoas próximas? Já discutiu com namorada(o) ou cônjuge sobre o relacionamento de vocês? Já conversou sobre política ou futebol com amigos que não compartilhavam as mesmas visões? É a mesma coisa. Cada um com sua visão, cada um com sua certeza, “cada cabeça, uma sentença” – diz o ditado, e a vida segue.

Entre tantas visões e certezas diferentes, afinal, qual delas é a realidade? Nenhuma? Todas? Acontece que a realidade é muito maior do que nossas formas de percebê-la. Óbvio, não é?



Exercitando a consciência

Exercitar é praticar, treinar, aperfeiçoar, apurar, melhorar, desenvolver. Todos os exercícios que você encontrará nos capítulos deste livro têm a importantíssima função de desenvolver, em cada um de nós, mais consciência de nós mesmos. Vão lhe proporcionar insights de como você funciona dentro de si mesmo, na relação com outra pessoa e na relação com o mundo.

E também vão mostrar o modo como você percebe e interpreta o que chamamos de realidade. Geralmente as pessoas funcionam no automático – e acredito que você também faça muitas coisas dessa forma, sem perceber plenamente o que está acontecendo.

O meu objetivo aqui é contribuir para que você tenha muito mais consciência de quem é, e de como estabelece relações com o mundo. Vamos ampliar a consciência?

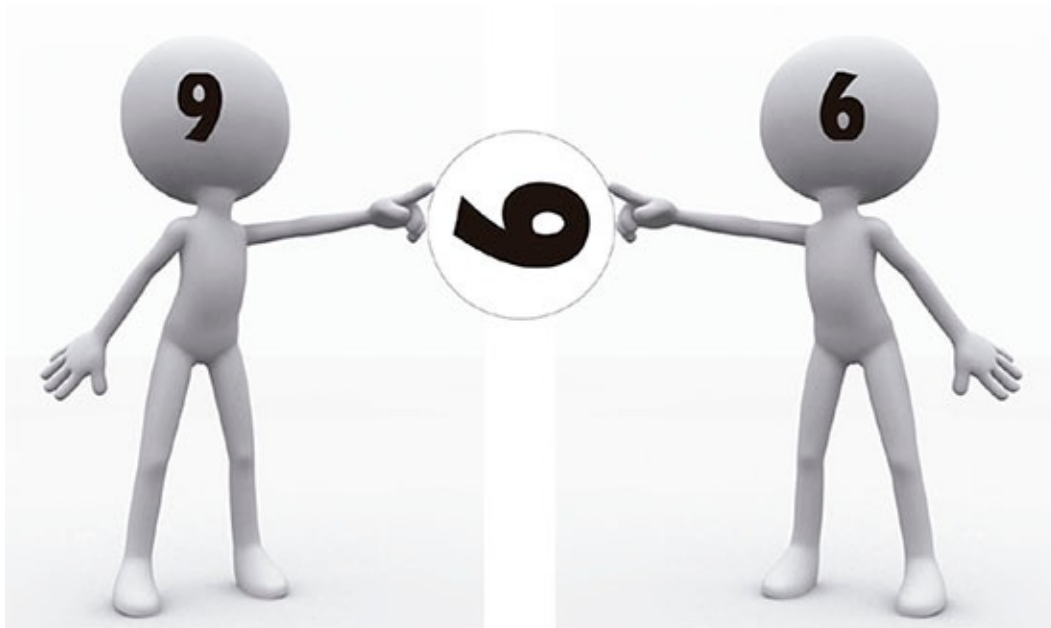
Aos exercícios, então.

Conversar com pessoas que passaram por uma mesma experiência.

Converse com um irmão ou irmã, por exemplo, sobre o modo como você vê seu pai, ou sua mãe. Observe o ponto de vista do seu irmão ou irmã. Talvez eles tenham uma visão completamente diferente da sua.

Você já deve ter notado isso várias vezes, mas a partir de agora procure ter plena consciência dessa diferença de pontos de vista. Observe bem: qual é a visão da pessoa que está diante de você?

Experimente praticar esse tipo de exercício com amigos também. Em algum evento, qualquer lugar onde estiverem observando ou vivenciando um mesmo fato. Como você vê esse fato? Como a outra pessoa vê? Mesmo que você já perceba isso o tempo todo, o mais importante agora é prestar atenção nos detalhes. Observe como essa pessoa percebe o fato, como pensa a respeito, como se expressa. Qual é a diferença entre você e essa pessoa? E não fique preocupado em determinar qual é a visão certa ou qual é a errada, porque você tem a sua forma de ver e a outra pessoa tem a dela. O que você precisa é tomar consciência dessa diferença entre as pessoas.



*Se você acreditar que vê a realidade,
que você é quem está certo,
vai interpretar que o outro está errado.*

Isso aqui é só o primeiro passo. Mais adiante nós vamos trabalhar mais profundamente sobre estas questões, mas neste momento o essencial é tomar consciência de que a sua realidade é diferente da minha e da realidade de outras pessoas.

Ok? Então, exercite, em todos os momentos, para ampliar sua consciência.

Ao terminar este capítulo, largue o livro por algum tempo, até para refletir melhor sobre o que você acabou de ler, e olhe para a pessoa que está perto de você. Não há ninguém por perto neste momento? Então, quando você fizer o próximo contato com alguém, experimente fazer isso. Fique bem atento, bem consciente, sobre o que é diferente e o que é igual, na visão que cada um tem da realidade.

Experimente!

Capítulo 2

Níveis da Realidade

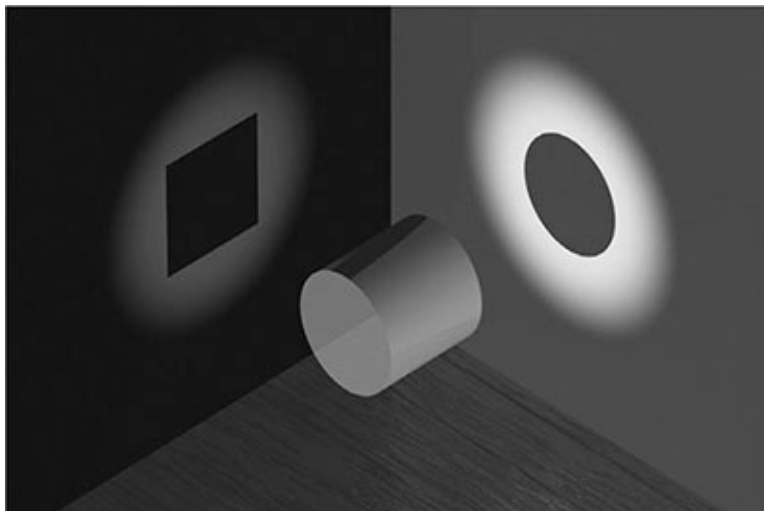
Quando tentamos responder “o que é realidade”, nós acabamos enquadrando a realidade conforme os limites do nosso ponto de vista. A realidade simplesmente é. No sentido mais amplo do verbo “ser”: existir.

O que muda é a nossa **percepção** da realidade.

Dependendo de onde você olha, você vai ter uma percepção diferente. A nossa visão é sempre parcial, pois nossa mente não tem a capacidade de olhar para a realidade como um todo. Em algumas situações você pode estar observando de um ângulo diferente do meu, por isso vê coisas que eu não vejo, enquanto eu vejo coisas que você enxerga de modo diferente.

Ponto de vista

Observe este desenho. Se eu estiver posicionado à esquerda do cilindro, vejo na parede a sombra de um círculo. E se você estiver à direita, verá a sombra de um quadrado. Nossa visão da realidade muda conforme a posição em que estamos. Se estivermos vendo só a sombra, e eu lhe disser que é um círculo, você vai achar que eu enlouqueci, pois tem certeza de que está vendo um quadrado. Imagine se várias pessoas estiverem junto de você, vendo a sombra pelo seu ponto de vista. Você vai comentar: “Gente, o Fernando enlouqueceu! Ele está vendo um círculo, e isso é um quadrado!” De onde estou, continuo afirmando: “É claro que isso é um círculo, vocês não estão vendo?” Aí todos vão achar que realmente eu estou louco, pois estou falando um absurdo completo, enquanto todos os outros têm certeza absoluta do que estão vendo pelo seu ponto de vista. Imagine se a gente continua nesse embate de certezas e eu digo: “Não é possível! Vocês estão todos loucos! Loucos são vocês. Não estão vendo? Como é que vocês confundem um círculo com um quadrado?”



Esse exemplo pode parecer absurdo, mas não é. Situações semelhantes acontecem todos os dias em nossa vida, por simples diferença de perspectiva no modo de ver a realidade. Se eu me movimentasse para o lugar dos outros, ou vice-versa, facilmente perceberíamos o quando estávamos equivocados e teimosos em nossas certezas. Entenderíamos o que o outro está vendo.



Ponto de vista

Lugar onde fica o observador; local de onde se vê.

Modo subjetivo de entender um determinado assunto, fato ou situação.

Modo de julgar ou perceber alguma coisa; opinião.

*Nossa visão é sempre parcial.
Não temos a capacidade de olhar
para a realidade como um todo.*

Vamos ver como isso se reflete em nossa vida diária. Nos relacionamentos familiares, por exemplo. O que uma mãe enxerga de um filho, o que um pai enxerga desse mesmo filho, o que o avô materno e a avó materna enxergam daquele neto, assim como os avós paternos. Todos são pessoas muito próximas. Mas o que enxergam sobre o filho ou o neto é sempre a mesma coisa? Não, não é.

Referenciais

Além das diferenças em função do ponto de vista, também os **referenciais** do observador determinam a forma de enxergar a realidade. A influência dos

referenciais fica mais nítida se estendermos esse exemplo para pessoas de fora da família.

Vamos imaginar que na sua família de origem as pessoas são expansivas, todos falam gesticulando, se agitam, correm, e consideram esse jeito de ser como o padrão saudável. Mas a pessoa com quem você se casa veio de uma família que faz tudo calmamente, em silêncio, devagar, contemplando cada momento. Por exemplo, uma típica família italiana durante um animado almoço domingueiro, e uma família japonesa fazendo o ritual do chá, uma cerimônia tradicional em torno de quatro princípios – harmonia, respeito, pureza e tranquilidade – a serem incorporados no cotidiano de todas as pessoas.

A pessoa que vive neste referencial da família japonesa típica, quando olha para a família italiana poderá pensar: “Meu Deus do céu, essa família é muito agitada, muito maluca”. Ao mesmo tempo, a pessoa da família italiana vai olhar para os orientais e exclamar, gesticulando: “Deus do céu, esse pessoal não tem vida, é tudo muito parado, não sei em que planeta eles vivem!”

É assim que acontece. A visão da realidade depende não só do **ponto de vista** como também do **referencial** que você carrega. Se você acredita que o normal é uma determinada forma de agir e de pensar, então os modos de agir e de pensar que não se encaixam no seu paradigma são anormais.

Sabe onde você aprende os seus referenciais de vida? A grande escola dos referenciais é dentro da sua família. São referenciais iguais aos da família do seu vizinho, do seu tio? Certamente não. E os referenciais do seu pai? São os mesmos referenciais da sua mãe? Também não. E o seu próprio referencial? Segue o da mãe? Segue o do pai? É mais próximo de um do que do outro? É diferente dos dois? É parecido em algumas situações?

Por que olhamos a realidade por meio de referenciais? Onde aprendemos os nossos referenciais de vida?

O grande aprendizado ocorre na infância. Mas também pode ser (embora com menor peso) a escola, outros ambientes e situações ao longo de sua vida.

Níveis de consciência

Quando você era uma criança de cinco anos de idade, por exemplo, que tipo de percepção tinha ao olhar para sua mãe? Acolhedora, carinhosa, distante, brava... – vários adjetivos caberiam aqui; quais deles correspondem ao seu caso? Agora volte alguns anos e imagine-se no colo de sua mãe, quando você era um bebê. Qual era a sua percepção, naquela fase da vida, em relação a sua mãe? E na sua adolescência? E como é essa mãe na sua percepção de adulto? Imagine-se

também como idoso, caso ainda não seja, observando sua mãe, ou lembrando-se dela.

Ou seja, fazendo um resumo dessa verdadeira viagem da sua consciência através do tempo: na visão do bebê, da criança, do jovem, do adulto, do idoso, a mãe é a mesma?

Não. Primeiro porque você passou por várias transformações nessa trajetória. E ela também. Todos mudam. A essência continua, mas mudam os pontos de vista, os referenciais e – outro fator importante que influencia a nossa visão da realidade – o nível de consciência.

A VIDA está sempre em MUDANÇA

Conceitos desse tipo, nós conseguimos compreender melhor quando os aplicamos à nossa própria vida. Então sugiro que você trabalhe um pouco mais a consciência nessa linha: pegue a percepção que tinha sobre sua mãe ao longo do tempo e faça a mesma coisa em relação à imagem que você tem do seu pai. Em seguida, relembre o que você vê na relação, no casamento dos seus pais, desde sua infância até agora. Procure perceber o que mudou e tem mudado no seu nível de consciência. Depois, você pode estender essa pesquisa de autoconhecimento para rever sua percepção sobre outros membros da sua família de origem: irmãos, avós, tios, primos.



Limites da percepção

Sabe jogar xadrez? Quem não sabe, ao olhar um tabuleiro, vê um monte de peças diferentes, mas não conhece as peças. Não sabe nem os nomes das peças – rei, rainha, torre, cavalo, bispo, peão... – mas olha e vê que é um tabuleiro.

Com esse exemplo, podemos entender o que são limites da percepção. O seu limite para perceber o xadrez é olhar o tabuleiro e as peças como objetos de

decoração, talvez curiosidades. Mas a partir do momento em que você começa a conhecer como funciona o jogo de xadrez, as regras, os movimentos, aí seu limite muda, você passa a ter uma percepção diferente.

Então você começa a jogar, vai ganhando experiência, e quanto mais ganha experiência a sua visão se amplia. Não é assim? Claro que é.



Agora imagine se você for um grande enxadrista. Ao olhar para as peças no tabuleiro, você vê o quê? É capaz de vislumbrar várias jogadas na frente: até sete, oito jogadas. Passa a ter uma visão do jogo tão ampla que parece prever o futuro. É como se estivesse no cume de uma montanha, vendo todas as direções que um caminhante, lá em baixo, poderá seguir no seu caminho, inclusive os obstáculos e riscos que enfrentará.

E, nos grandes enxadristas, essa percepção se desenvolve de tal forma, que eles nem precisam de tabuleiro, porque visualizam o jogo todo em sua mente. Podem jogar apenas falando com o outro o movimento das peças. O tabuleiro já está internalizado. Não há mais limites para a sua percepção nesse jogo.

Algo semelhante acontece também com um grande músico, por exemplo, que é capaz de olhar uma partitura e “ouvir” mentalmente a música toda, com todos os instrumentos da orquestra. Mesmo que ele tenha ficado surdo, como aconteceu com Beethoven, continua captando a música por uma espécie de “ouvido interno” – enquanto a imensa maioria das pessoas olha para aquelas

notas escritas no papel e não tem nenhuma percepção da obra musical que está representada ali.



Exercitando a consciência

Tudo o que você está lendo nestas páginas tem muito a ver com as suas próprias experiências nas diversas áreas da vida.

Vou lhe propor agora um exercício que mostrará as diversas percepções que você tem, teve e terá sobre as pessoas importantes na sua vida: mãe, pai, irmãos, avós etc.

Você vai utilizar os diversos níveis de consciência que você tem tido na sua evolução, como bebê, criança, adolescente, adulto e idoso.

Inicialmente, mantendo o foco em sua mãe, você vai descrever como foi a percepção de cada fase da sua vida em relação a essa mulher. Em seguida, imagine como é hoje e como será isso no futuro.

Depois da mãe, focalize mentalmente as outras pessoas e repita o mesmo processo.

E aí? Que mudanças ocorreram na sua percepção sobre essas pessoas?

Ou será que não ocorreram?

E quais dessas percepções correspondem à Realidade?

Hoje eu falo do meu pai, e já estou passando pela experiência de pai, por isso meu referencial e meu nível de consciência são diferentes do que eram quando eu estava na infância e na adolescência. Como era minha visão sobre ele, quando eu não tinha experiência de pai? E como será no futuro, quando ele já for bem mais velho, ou talvez nem esteja mais entre nós?

Preste atenção ao que você lembrar ou imaginar neste exercício: como enxergava no passado, como enxerga atualmente e como enxergará no futuro. Trata-se da sua percepção sobre as pessoas próximas, mas na verdade você estará conhecendo mais a si mesmo.

Por isso, sugiro que você pratique esse exercício várias vezes, daqui por diante. Continue treinando a sua inteligência, a sua percepção da realidade.

Capítulo 3

Ponto de vista

Agora vamos pôr um foco maior no primeiro daqueles fatores que influenciam a nossa percepção da realidade: o **ponto de vista**.

Pense na sua forma de olhar para o que está acontecendo à sua frente.

Seu ponto de vista é **natural**? Se for, você está aberto a tudo o que está acontecendo ao seu redor. É mais ou menos como um bebê que acabou de nascer, e tudo o que acontece ao redor vai entrando no cérebro dele, na mente, ele vai pegando esses fatos, que estão ocorrendo aqui nesse momento.

Olhando a realidade por esse ponto de vista, estou **aberto** ao que acontece. As informações chegam a mim do jeito que elas são.

Mas o nosso ponto de vista pode ser também **adquirido**, a partir de valores passados à criança pelos adultos com quem ela tem contato.

Valores do meio

Por exemplo, você é criança e sua mãe vive lhe dizendo:

“Isso é certo”; “isso é errado”; “isso é bom”; “isso é ruim”; “não faça isso, porque é feio”; “isso sim, é o que você deveria fazer”; “isso só as pessoas ruins fazem”; “isso aqui não é cristão”...

Mesmo que você não se lembre, frases desse tipo ficaram plantadas em sua cabeça, criaram raízes no seu comportamento e no seu modo de pensar. São os **valores do meio**.

Quando criança, você vai aprendendo a ver o mundo e dar um certo colorido para cada coisa que vê, conforme as regras e os julgamentos que as pessoas passam para você. Não deixa de ser um aprendizado com a visão do outro, não é? Afinal de contas, a criança aprende com os adultos, é assim que funciona. Cada um de nós aprende com o outro, e o outro nos transmite sua visão de mundo da forma como ele enxerga, e que ele aprendeu de outros.

Os pais, professores, educadores em geral têm a função de passar conhecimento. Juntamente com as noções mais práticas que servem como ferramentas fundamentais em nossa vida, estão os valores que o meio vai

passando para você. Porém, esses valores que essas pessoas nos passam são interpretações delas, as visões de mundo delas. Por exemplo: o que seu pai fala sobre o mundo, sobre dinheiro, trabalho, casamento e outros assuntos desse tipo, é a mesma coisa que o seu tio fala? São os mesmos valores de outras pessoas que você conhece fora da família? Cada um tem uma realidade própria. Embora sejam adultos, as relações que eles estabelecem com o mundo são bem diferentes. E essas divergências ficam mais evidentes se pesquisarmos a visão de cada um deles sobre dinheiro, profissão, casamento, filhos, sexualidade, etc.

A questão é que cada um tem sua forma de interpretar. Será que você ainda tem um ponto de vista totalmente natural, aberto, ou está adquirindo valores que lhe foram transmitidos por outras pessoas?

Experiência de vida

Vale lembrar que o ponto de vista *adquirido*, além dos valores que lhe passaram, também se alimenta das **experiências de vida** que você teve. O que lhe acontece ao longo da vida vai deixando marcas dentro de você.

Quer um exemplo bem básico? “Ah, eu não vou enfiar o dedo nessa tomada, porque levei um choque quando fiz isso, agora já sei.” Então a experiência de vida também vai me dando formas diferentes de interpretar o que acontece perto de mim.



Traumas emocionais

Outro fator que entra na formação do ponto de vista são os traumas emocionais. Imagine se, na sua infância, as pessoas que você mais ama (seu pai ou sua mãe, por exemplo) reagem com uma cara feia, ou com uma bronca, ou até com um castigo, depois de alguma coisa que você fez ou falou. “Ih, fiz uma coisa muito errada!” – você pensa. “Eles não gostaram do que eu fiz e agora não vão mais gostar de mim.”

Os pais e familiares passam suas experiências para as crianças através de palavras, sentimentos e atitudes que geram referenciais para toda a vida. Isso pode ocorrer dentro de uma dinâmica saudável ou doentia. A primeira traz aprendizados importantes para ter sucesso, realização e felicidade. A segunda gera traumas emocionais que vão dar muitos nós na mente e atrapalhar objetivos e decisões em nossa trajetória.

Mecanismos de sobrevivência

Imagina se você nasce em um lugar que está em guerra, há décadas. O seu referencial num ambiente assim não é completamente diferente do referencial de alguém que nasce em um contexto social estável e pacífico, numa família com pai e mãe em equilíbrio e harmonia, e que é recebido de uma forma acolhedora e aconchegante?

Quem nasce em meio aos destroços e perigos de uma guerra vai ter que sobreviver em situações de violência, loucura, medo e confusão. Sua percepção nesse contexto vai se desenvolver de uma forma completamente diferente da percepção de uma criança que nasce em ambiente de paz e conforto.

Não precisamos ir longe para falar em mecanismos de sobrevivência, citando exemplos de países em guerra. Aqui mesmo em nossas cidades, vemos crianças e adolescentes que vivem no meio da rua, sem ambiente familiar, sem qualquer tipo de segurança física e emocional. Como é que eles interpretam o mundo, a realidade? Quando uma dessas crianças olha para você, às vezes com a mão estendida pedindo dinheiro para comer ou se drogar, ela olha de que forma? Com raiva? Admiração? Temor? Inveja? Quais os mecanismos de sobrevivência que ela desenvolve no seu dia a dia?

Também não precisamos nos limitar a exemplos de situações tão extremas. Em nosso dia a dia, vivemos enfrentando desafios de todo tipo e vamos criando estratégias nos relacionamentos, na escola, no trabalho e tudo o mais.

Procure lembrar exemplos disso em sua própria vida. O que você precisou fazer para se firmar como pessoa, para ser aceito, para garantir seu sustento, para realizar seus objetivos? Seus pais prepararam você para ter sua própria vida ou para viver a vida deles? E até que ponto a necessidade de sobrevivência no seu meio familiar, social e profissional influenciou seus pontos de vista?

Interpretação

A partir dos seus referenciais, você vai interpretar cada fato ou cada coisa que presencia, fazendo uma comparação com algum acontecimento do passado para

dar-lhe um significado.

Se, por exemplo, eu nunca tivesse visto um aparelho de controle remoto, não faria a mínima ideia da utilidade dessa ferramenta. “Isso é para decoração? Ou será que é um telefone?” – poderia pensar. Mas se eu já vi vários aparelhos desse tipo, entendo imediatamente o que é. Observo que tem teclas de *on*, *off*, volume e canal, então percebo que deve ser para televisão. Ao ver uma série de dinâmicas que eu já conhecia do passado, eu dou um significado para isso. Já sei para que serve e até como mexer nos botões. Experiência de vida. O que já aprendi no passado me ajuda a compreender dinâmicas semelhantes no presente e futuro. O exemplo é simples, mas o mesmo fenômeno se aplica a situações complexas, nos seus relacionamentos e em todas as situações de sua vida.

Nossa tendência é sempre comparar com o passado: basicamente o nosso ponto de vista vem do que aprendi com os adultos e das minhas próprias experiências. E a percepção do novo? Quando aparece um fato em que eu não tenho um referencial, a tendência é comparar o novo com algo que já conhecemos. “Ah, já sei o que é”. Pensar assim nos dá mais conforto, segurança e alívio.

E se você quer ser uma pessoa inovadora, vai ter que mudar. O que mais você pode fazer com isso para levar a resultados diferentes? Olhar de outros ângulos. Assim você consegue ter experiências e dar significados novos ao que vê. Olha para o presente e enxerga algo diferente no futuro. Assim não fica preso sempre na vivência do passado. A percepção do novo é o presente. Sai de um padrão circular em torno do que aconteceu e consegue evoluir para novas fases de vida, no presente e futuro. Em síntese, há duas possibilidades: uma é continuar dando voltas e repetindo a segurança o padrão antigo; a outra é se abrir para a aventura do novo e promover mudanças através da ampliação da consciência.



Exercitando a consciência

Quais são as falas, pensamentos e atitudes que você trouxe de fora e incorporou à sua personalidade? Quais vieram do seu pai? E da sua mãe? E de outras pessoas? E quais você desenvolveu por si mesmo?

Para que você acumulou uma série de valores que vieram de fora? O que faz com esses valores? Um exemplo simples: digamos que você torcia pelo mesmo time do seu pai, mas de repente decidiu ser diferente dele. Isso é novo? Não. Aqui pode ocorrer uma armadilha mental – ou me submeto e fico igual, ou fico rebelde e faço o oposto do que esperam de mim para provar que ninguém manda em mim. Em ambos, o grande referencial é do outro e eu não tenho o meu. Aliás, será que você gosta mesmo de futebol?

Você pode ter sentimentos, atitudes e pensamentos semelhantes aos do seu pai em algumas situações. Mas pode também ter dinâmicas diferentes em outras. Não é tudo igual, nem tudo oposto. Suas decisões estão voltadas para seu futuro ou para agradar ou desagradar seus pais?

O importante é ampliar a consciência e fazer as mudanças necessárias para desatar os nós da mente, permitindo a evolução em direção à vida.

Capítulo 4

Fórmula da Realidade - Interpretação

Concentrando ainda mais o foco, vamos ampliar a consciência da interpretação. Para começar, aqui vai a fórmula de realidade. Você vai me ver trabalhar bastante com isso ao longo deste livro.

FÓRMULA DA REALIDADE

Fato X Interpretação = Realidade

Fato é fato. É neutro. Simplesmente é. A interpretação é que dá um tamanho, contorno e colorido especial para ele. E já que cada pessoa interpreta de um jeito, existe a sua realidade, a minha realidade e a realidade de cada um. Você se lembra dos três níveis de realidade?

Como é que funciona essa interpretação? Como você recebe as informações do meio que o cerca?

O cérebro tem várias áreas responsáveis por captar e decodificar as informações que você está recebendo do mundo externo através dos órgãos dos sentidos. Por exemplo, aquilo que eu enxergo bate na retina, a retina tem células que vão captar as imagens que estão chegando, seguindo pelo nervo ótico até a região occipital. Essa é a área visual do cérebro, que vai definir forma, cor, contraste e assim por diante. Além disso, vai interpretar, vai dar um significado ao que vê.

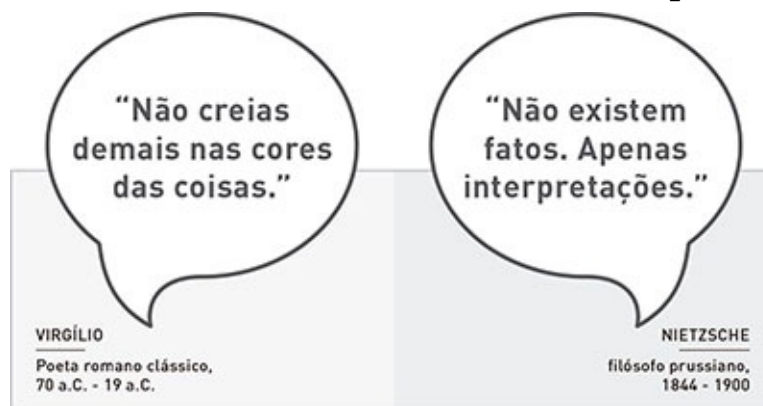
Assim, cada informação recebida é transmitida para as áreas adequadas no cérebro, onde será interpretada. A interpretação é que vai definir a minha forma de sentir, pensar e agir diante do fato que percebi e captei do mundo externo.

Por exemplo: interpreto se um fato ameaça minha vida ou não, se é prazeroso ou não, se é útil para mim ou não. Em cima disso eu vou decidir o que eu faço com essas informações, e essas decisões vão promover mudanças em mim, no ambiente, nas relações que estabeleço, nos meus caminhos e no meu destino.



As nossas decisões a partir do modo como percebemos e interpretamos cada acontecimento mexem com o sistema, com o mundo aqui fora. Eu, você e qualquer outra pessoa recebemos informações, interpretamos, tomamos decisões e nossas decisões geram consequências no meio. E vamos continuar captando os desdobramentos disso, as mudanças geradas por nossas reações. Assim continuamos sempre fazendo essa mesma sequência: captação, interpretação, decisão, resultado.

Vivemos fazendo isso o tempo todo. Criando e recriando realidade com nossa interpretação dos fatos. Por isso a fórmula: **Fato X Interpretação = Realidade.**



Capítulo 5

Referenciais naturais e adquiridos

Estamos agora ajustando nossa lente de aumento para focalizar os **referenciais**. Assim nossa consciência vai se ampliando passo a passo.

Mais adiante, em outros capítulos, vou mostrar com mais detalhes como funciona o sistema límbico, que é o cérebro das emoções. Ele funciona com os dois princípios básicos da vida: a autopreservação e a preservação da espécie. Todo ser vivo, sem exceção, tem esses dois princípios dentro de si, senão a vida acaba.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA VIDA

1º princípio: AUTOPRESERVAÇÃO. Cuidar de mim mesmo.

2º princípio: PRESERVAÇÃO DA ESPÉCIE.

Procriar e conduzir para a vida.

Tudo o que vai em direção a esses dois princípios nos dá uma sensação natural de prazer. E tudo o que é contrário a esses princípios provoca sensação de desprazer. Estes são os **referenciais naturais**, que todos os seres vivos têm: **prazer e desprazer**.



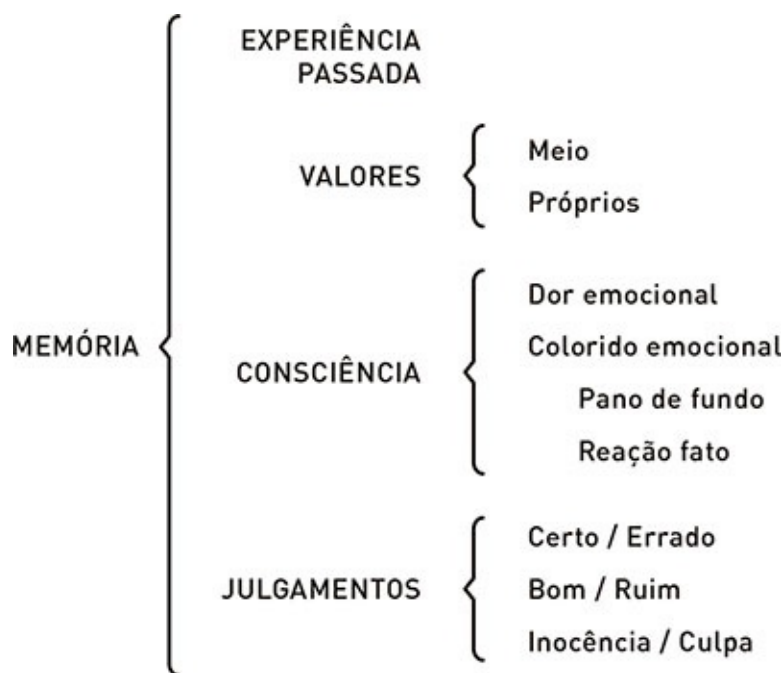
Todos os animais têm referências naturais. É assim que eles aprendem a viver. Autopreservação e preservação da espécie (fico repetindo para você gravar na memória). Tudo que vai a favor destes dois princípios, sensação natural de prazer. Tudo que vai contrário, sensação de desprazer. É assim que os animais orientam suas vidas e sabem o que precisam fazer.

O ser humano desenvolveu memória, linguagem, uma comunicação muito mais complexa que os outros animais, e assim nós aprendemos com os mais velhos uma série de valores, aprendizados que fazem toda diferença dentro da

evolução da espécie. O nosso cérebro e a nossa mente são os fatores que nos diferenciam dos outros animais. Isso é uma grande vantagem na evolução, mas cobra um preço muito alto: a necessidade de muitos anos de evolução psíquica e motora para nos tornarmos independentes e adultos.

Mas tem um aspecto que pode complicar essa história. Os seres humanos devem seguir os princípios básicos da Natureza, mas, em muitos casos, eles se sentem superiores e desenvolvem conceitos e interpretações equivocadas da vida. Quando isso ocorre, perdem o caminho natural do prazer da vida e desviam o rumo para caminhos de jogos de poder e de ilusões. O resultado disso é o surgimento de dor, sofrimentos, problemas físicos, emocionais e sistêmicos, que vão passando para as próximas gerações. Assim perdem o referencial saudável da Natureza e entram em caminhos neuróticos, com muitos nós na mente.

O passado no presente



Como você já sabe, nós trazemos conosco uma memória daquilo que nos passaram e daquilo que aprendemos em nossas próprias experiências do passado. Essa memória tem uma carga muito forte em cima das situações que vivenciamos e que nos causaram dor emocional, porque nós, naturalmente, fugimos da dor, ou procuramos evitá-la. Quando adultos, temos a capacidade de distinguir aquilo que causa dor, mas na infância não temos condições de fazer isso, então precisamos de adultos para ajudar nesse processo. Daí vêm os valores, que são transmitidos para nós pelos adultos, como já vimos, e que incorporamos à nossa forma de lidar com a vida.

Essa memória tem uma carga muito forte no caso das situações que eu vivenciei e que me causaram dor emocional. Quando há dor emocional, o peso para interpretar aquela situação fica muito maior. Todas as situações atuais que vivo e que se parecem com aquilo que já me fez sofrer antes, imediatamente me trazem uma reação emocional semelhante ao trauma que eu vivenciei no passado. Este é um mecanismo de defesa extremamente importante que a natureza criou para que eu não caia nas mesmas armadilhas ou situações do passado. Se eu não tenho uma memória de solução para o problema, eu volto para a dor do passado e utilizo os mesmos mecanismos infantis para me proteger da dor e não para resolver. Então as consequências das dores emocionais, dos traumas emocionais que eu tive lá atrás, vão gerar em nós o que chamamos de **colorido emocional**.

Colorido emocional é a cor que você dá ao fato.

O mundo tem a cor que você pinta.

Lembre-se de quando eu falei sobre a fórmula da realidade? Você desenvolve um padrão emocional que é um pano de fundo. Como se fosse uma música de fundo, que você está sempre ouvindo em todo lugar.

É muito simples entender. Nos filmes ou novelas, normalmente uma música de fundo dá um colorido emocional para as cenas. Pode não ser música, e sim uma atitude padrão do personagem, ou mesmo uma frase, como aquela do incorrigível pessimista que vivia dizendo: “Oh, dia, oh, céus, oh azar!” Para ficar mais claro, o mesmo tema pode se tornar um filme de suspense, terror, aventura, comédia, romance e assim por diante. Tudo isso depende de como cada um interpreta suas experiências de vida.

Quando dizemos ou pensamos

“Eu sei que não vai dar certo”, acaba dando tudo errado mesmo...

Uma pessoa com atitude negativa, diante de qualquer coisa desagradável que acontece, cria uma percepção negativa muito pior do que a visão das outras pessoas sobre o mesmo fato. E quando acontece algo positivo, essa pessoa minimiza: “Ah, isso não é nada...”

Interpretação é uma forma de você estar no mundo e reagir. Gera um padrão de funcionamento, um pano de fundo e uma reação ao fato. De repente a pessoa se pega numa ferida do passado e parece que o mundo desaba. Você já passou por algo assim? Parece que está tudo bem, até que, de um momento para o outro, o

mundo vira do avesso. Isso é comum no relacionamento de um casal, por exemplo. Basta um fato para acabar com um final de semana, porque a interpretação desse fato cutucou uma ferida emocional absurda lá dentro. Quem olha de fora fala “Ué, não aconteceu nada! Por que tudo isso?”

Também acontece o oposto, quando você minimiza a gravidade do fato e a realidade. Você olha e fala: “Não é nada.” E o outro reage: “Como não é nada? Você não se tocou? Não percebeu o que está acontecendo?” Além da reação do outro, a consequência da sua atitude pode lhe fazer ver, mais tarde, que você subestimou os fatos. Portanto, podemos maximizar ou minimizar os fatos e, com isso, deturpamos a realidade.

Outro fator extremamente importante nessa construção dos referenciais são os nossos julgamentos.



Chamamos de *julgamento* porque tem regras, e julgamos se elas estão sendo seguidas ou não. São regras de todo tipo, que abrangem desde o ambiente familiar até as atitudes sociais, profissionais, e que podem estar tanto em harmonia com a natureza quanto “desconectadas” do caminho natural, por essa maluquice que às vezes pode ocorrer dentro de uma família ou de qualquer outro grupo social. O grande problema aqui é que a pessoa presa em regras neuróticas acredita que está certa e quer que todos sigam esse referencial.

O julgamento, com base em regras saudáveis ou não, estabelece o certo e o errado, as culpas e as punições para quem está envolvido nessa trama doentia. Aí é muito comum ouvir, no meio do drama, frases como estas:

- Nunca imaginei que você fosse fazer uma coisa dessas!
- Não mereço mais a confiança de vocês...

- Ele está sendo irresponsável!
- Eu faço tudo errado...
- Oh, meu Deus, a culpa é minha!
- Esse menino não tem jeito mesmo...



Exercitando a consciência

Exercício de percepção: o que acontece no “diálogo interno” que você tem?

Observe as suas reações habituais, quando você vai fazer contato com outra pessoa. Perceba qual é o nível de pensamentos, sensações, sentimentos, e também sua postura física. Quando você vai falar com seu chefe, seu sócio, funcionário, cliente, professor, familiares, amigos, procure ver como se sente em cada caso, o que pensa diante dos diversos tipos de pessoas. O que acha que vão pensar de você, nas diversas situações. O que imagina fazer para aquela pessoa gostar de você. Para que faz isso? Desde quando você funciona assim? O que espera do outro? Do que tem medo que o outro fale/pense/sinta/faça? Que poder você dá ao outro sobre a sua própria vida?

Preste atenção para se conhecer cada vez mais; procure ampliar a consciência de si mesmo, a respeito dos seus valores, referências naturais e adquiridas, dores emocionais, colorido emocional, e observe também os julgamentos a respeito de si próprio e dos outros.

Pratique. Quanto mais você praticar, mais consciência terá de si mesmo e da vida que você carrega.

Capítulo 6

Base da Inteligência Emocional



Você quer ser inteligente emocionalmente?

Neste quadro, nós vemos a relação com o tempo passado, presente e futuro. O que podemos observar aqui é o seguinte: se você está voltado para o passado, então o que é o passado?

Por exemplo: qual é a sua prioridade hoje: a sua família de origem ou a família atual? A família de origem é passado; minha família atual é o presente; o futuro da família são os filhos e os objetivos de vida. Se eu estou olhando para trás, o que define as minhas decisões é o passado. Se tenho dificuldade para viver o presente e seguir para o futuro, é porque estou preso no passado.

O que isso tem a ver com inteligência emocional? Tudo. Quando eu estou focado demais no passado, tudo o que eu vejo aqui no presente, no fundo, é repetição do que eu vi lá atrás. Assim, o colorido emocional de hoje e de amanhã é a cópia do que ocorreu na infância. Portanto, eu estou preso na compulsão à repetição – isso se chama neurose.

O passado que aprisiona

Quando estou preso a traumas emocionais infantis, no fundo estou olhando para a vida com a minha mente infantil, com o meu emocional infantil. Embora vivendo hoje, não estou ligado no que existe agora; estou sempre olhando para as experiências do passado, tentando fugir da dor emocional de lá, mas vendo refletido nos fatos de hoje o que me incomodou, aquilo que me prejudicou lá atrás. Fico vendo e revendo os traumas, como se repetisse no presente os problemas que ocorreram lá atrás.

Lembra-se da fórmula da Realidade? **Fato X Interpretação = Realidade**. Se a sua interpretação dos fatos atuais está sempre ligada aos fatos do passado, sua realidade está presa lá e você não vive o presente.



Neurose, segundo Freud, é uma compulsão à repetição dos traumas emocionais infantis. A pessoa olha o fato presente e vê o mundo do passado, a história traumática. Sem perceber, fica repetindo o trauma o tempo inteiro. Quer fugir, quer se libertar, mas, quando olha para si, novamente está lá, preso na cena do trauma. Enquanto não encontrar soluções para os traumas infantis, ficará condenado a viver eternamente nessa prisão emocional.

Viver o hoje

Se estou no presente, eu tenho uma visão do passado, tenho visão do futuro e tomo decisões. Vou para o meu objetivo buscar coisas novas, porque estou evoluindo, estou no mundo adulto; eu tiro a minha criança da situação traumática e levo para um futuro melhor.

É como você dirigir: você está no carro, olhando para frente, rumo ao seu objetivo, atento à estrada, e de vez em quando você dá uma olhada no espelho retrovisor para ver o que tem lá atrás e para não se surpreender com o que possa prejudicar essa jornada. O grande objetivo está à sua frente, e não atrás.

*O segredo da saúde mental e corporal está em
não se lamentar pelo passado,
não se preocupar com o futuro,
nem se adiantar aos problemas,
mas viver sabiamente o presente.
(Buda)*

E o que tem no futuro?

Objetivos de vida devem ser concretos, claros, precisos. Se você fala assim: “Ah, meu objetivo é ser feliz”, isso não é objetivo de vida. Felicidade é consequência, não é um objetivo. O que você precisa fazer para ser feliz? “Ah, isso eu não sei, mas eu quero ser feliz”. Isso é adulto ou é infantil?

No mundo adulto, eu vou para a vida, eu vou para o futuro, liberto minha criança do trauma e cuido dela, traço meus objetivos, vou em frente, aberto a novas experiências. E nessas novas experiências é natural que eu tenha erros e acertos. Não há certezas e sim possibilidades.

Não posso cair naquelas armadilhas do julgamento: “Fiz tudo errado. E agora? O que o povo vai pensar de mim?” Que se dane essa história do que o outro vai pensar de mim: eu sou adulto ou criança? Por causa de armadilhas como essa, muita gente nem sabe que está prisioneira no ciclo infantil. Se você estiver, espero que consiga sair. A decisão é sua. Decidir e assumir as consequências das decisões são atitudes que fazem parte da inteligência emocional.



Exercitando a consciência

PASSADO	⇒	%
PRESENTE	⇒	%
FUTURO	⇒	%
TOTAL		100%

Imagine a porcentagem da sua ligação ao passado, ao futuro e ao presente. Quanto de você está olhando para o passado, para o presente e para o futuro?

Vou lhe dar uma dica: imagine a porcentagem de energia que você coloca nas suas diversas funções. Por exemplo: filho dos seus pais, marido ou esposa; pai ou mãe dos seus filhos; profissional; você consigo mesmo. Outra dica: como você se relaciona com dinheiro e sexualidade? Constrói vínculos fortes no presente e futuro ou procura evitar esses vínculos e ficar apenas com os vínculos do passado?

O seu foco é para o passado? Família de origem? Mundo infantil? Fica preso a papai, mamãe? "Ah, mas família é importante" É claro, por isso você tem que formar a sua própria família e seguir em frente.

Você está no presente, mas não define se vai para o passado ou para o futuro? Está esperando que alguém pegue você pela mão e leve para algum lugar? Precisa de autorização de alguém para ir em frente? Falta alguma coisa do passado? Não sabe para onde ir?

No presente saudável, você já está tomando decisões sobre o futuro? Quantos por cento de você estão nesse lugar futuro?

Não precisa se preocupar em dar percentuais exatos. "Mas, Fernando, não precisa ser certinho?" Cuidado; essa exigência de estar "certinho" já é um julgamento que pode atrapalhar sua trajetória. Anote o que faz sentido para você e, no decorrer da leitura deste livro, você pode refazer este mesmo exercício. Isso é ótimo, porque lhe permite observar até que ponto a sua visão vai mudando, a respeito de você mesmo, do mundo, do tempo. Esse é o meu objetivo em relação a você: ajudá-lo a crescer e evoluir, sair das prisões do passado e do mundo da ilusão.

Vamos em frente?

Capítulo 7

Bloqueios inconscientes da percepção

Estamos desde o início falando de realidade e de ilusão. Você já sabe, através da neurociência, como é que os estímulos do mundo chegam ao seu interior, e o que vai acontecendo dentro de cada um de nós, com esses estímulos.

Você tem na sua mente o consciente e o inconsciente. E você tem consciência de quem você realmente é? Você tem consciência de como realmente funciona sua família? E de como funciona o mundo aqui fora?

Se tiver consciência, ótimo! Parabéns! Agora, se você acredita que aquilo que vê é a verdadeira realidade, então você está criando e alimentando uma ilusão. E se você acredita que pode ter alguma coisa equivocada, eu vou dizer que não há dúvida: realmente existe equívoco nessa visão da realidade.



É isso que eu quero que você compreenda: sempre há níveis maiores de evolução e de ampliação da consciência. E você sabe em que nível está?

Se você enrolar uma folha de papel fazendo uma espécie de luneta e olhar em volta por meio dessa luneta, vai conseguir enxergar somente uma pequena parte do que existe ao seu redor. Se você abre um pouco mais essa folha de papel, a limitação diminui e você conseguirá enxergar mais. Se abrir mais ainda, verá mais.

Este é um exemplo do que são os **limites da consciência**, o quanto você consegue enxergar e o que acontece quando amplia os limites. Entretanto, as pessoas em geral costumam achar que a realidade é só o que conseguem enxergar, mesmo quando esse limite é bem fechado. Ficar contido a esses limites é como estar numa prisão pior que as prisões convencionais, pois nestas a mente pode ser livre.

A prisão dos limites da consciência geralmente é delimitada pelos **traumas emocionais**. A pessoa até sente conforto em ficar naquele lugar porque descobriu, nas histórias traumáticas da vida, que ali dói menos, ali vai sofrer

menos, pois não vai forçar os limites e ficará acomodada em sua estratégia infantil de defesa. Por exemplo: faz de conta que não está acontecendo nada e se anestesia.

Além dos limites e da prisão, é muito comum existir *Cegueira Emocional*. A pessoa não consegue enxergar o que está na frente dela. Talvez você já tenha passado por uma situação desse tipo: ao mostrar alguma coisa a alguém que não consegue enxergar algo tão evidente, ele não consegue ver e pode até dizer que é você que está vendo algo que não existe (o mais difícil é saber qual dos dois está mais conectado à Realidade!). Não estou falando de um problema de vista, mas sim de visão; principalmente a dificuldade de compreender um acontecimento que se conecta com traumas emocionais infantis.

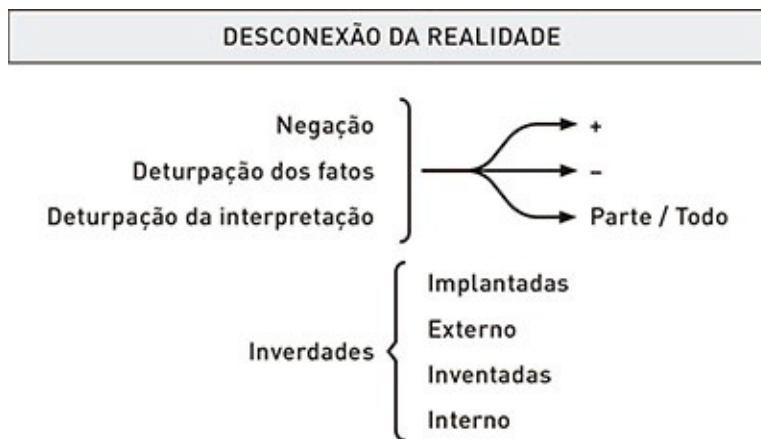
Conforme você vai se tornando adulto, passa a ter capacidade progressiva de ver com mais clareza o mundo como ele é. Isto se realmente fica adulto, não só na idade, mas também na consciência. E assim pode encontrar uma solução, ao invés de repetir as defesas infantis. Consciência tem muito a ver com realidade, porque, dependendo do seu nível de consciência, você vai ser capaz de ver o que está à sua volta e agir em cima disso, para superar a situação difícil e encontrar o prazer natural da vida.

E você? Como está a amplitude da sua consciência? Vamos trabalhar para que ela fique cada vez maior e mais livre?

Ilusão X Realidade

Muitas vezes a cegueira emocional está ligada à **negação**, mecanismo que a nossa estrutura utiliza para não entrar em contato com a dor. Quanto mais infantil é uma pessoa, mais ela usa recursos desse tipo, não enxergando a realidade (e deturpando-a também, como veremos adiante). Aliás, a negação é também uma das fases do luto, ou da reação a uma perda que traz sofrimento. Não enxergando, não assimilo que perdi aquela pessoa. Esta é, por exemplo, uma tentativa de proteção para a dor da perda.

Quando alguém está com um nível baixo de consciência, limitado, preso dentro de barreiras emocionais, existe a tendência de se desconectar da realidade. Essa desconexão pode ocorrer de várias formas. Anotei algumas aqui. Não é uma lista completa, definitiva, é só um recurso didático para estimular sua curiosidade. Você também pode acrescentar outras.



Negação. A realidade está na minha cara, mas não a vejo, portanto é como se não estivesse acontecendo. Imagine, por exemplo, um casal começando a se relacionar. O rapaz tem atitudes estranhas, problemas de caráter, fáceis de serem percebidos, mas a moça, apaixonada, vê nele um príncipe encantado (lembra da história do sapo que vira príncipe?). Uma amiga tenta avisá-la e ela reage agressivamente, dizendo que estão com inveja do seu amor. Ficam noivos, se casam, e após a lua de mel ela começa a perceber o que antes se recusava a enxergar. Mesmo assim, insiste. Já com filhos crescidos, crises conjugais e brigas constantes, de repente ela não aguenta mais. “Essa não é pessoa por quem me apaixonei” – pensa todo tempo, aos prantos. Será que ele mudou para pior? Ou foi ela que só agora abriu os olhos? O que fazer? Quantos ex-maridos e ex-mulheres, hoje divorciados, contam histórias parecidas... Agora, o príncipe virou sapo!

Deturpação dos fatos. Quando concentramos o foco em algo, a nossa tendência é maximizar uma parte e minimizar o restante. O grande objetivo é transformar o fato naquilo que se acredita. As pessoas veem o que querem ver.

Existe um caso clássico na política brasileira: o candidato que “rouba, mas faz”. É verdade, ele rouba, mas administra bem, faz obras na cidade, é simpático, isso é mais importante, roubar é menos, fazer é mais. Pronto. Com essa interpretação, boa parte dos eleitores não parou de votar no tal candidato.

Outra forma de deturpar os fatos, além de maximizar e minimizar, é enxergar apenas um aspecto e deixar de lado o sistema como um todo. Você vê só uma característica da pessoa, não vê o resto. Então o que vai acontecer? Quando começar a enxergar, você vai dizer: “Essa não é a pessoa que eu conheci”. Na verdade, ela sempre foi desse jeito. Você é que não queria ver. Igualzinho à história do casamento, que contei anteriormente.

Deturpação da interpretação. Só é diferente da deturpação do fato porque, aqui, você enxerga o que está acontecendo, mas interpreta com o colorido emocional que lhe convém. Essa forma de desconexão da realidade é muito

mais comum do que imaginamos. Está diariamente nas páginas dos jornais, nos tribunais, na atividade política e até em nossa vida pessoal. Argumentos se impõem mais do que fatos, maximizando e minimizando detalhes conforme o interesse de cada um.

Inverdades implantadas. São as mentiras que chegam de fora. Alguém lhe dá informações e você acha que é verdade. Uma fofoca, por exemplo: “Escuta essa, vou te contar o que aconteceu com aquela pessoa...” E aí? É verdade ou é mentira? Ou alguém que lhe diz: “Eu amo você, só penso em você, e sou a melhor pessoa do mundo”. Você acredita nisso? Se a sua criança está cheia de traumas, você vai querer acreditar e se entregar na hora. O adulto percebe que pode ter algo estranho nisso... “A pessoa que me fala algo assim deve ter alguma coisa errada por trás: ou ela é emocionalmente infantil, ou então quem está se fazendo de criança sou eu.”

Inverdades inventadas. Quando eu sou criança, invento umas mentiras ao ver problemas na minha frente, para poder sobreviver e não encarar a realidade. Eu crio. Quando vejo algo que me incomoda, eu coloco outra realidade na minha frente, desenho, pinto, escrevo e falo: “Não, eu estou vendo isso. É isso aqui que eu estou vendo”. Pronto, acabei de criar uma mentira para tentar não ver uma realidade que estava me causando dor.

Na história de Pinóquio, a cada mentira que ele contava o nariz crescia. Pesquisas científicas recentes mostram que, ao se falar uma mentira, há uma alteração do fluxo sanguíneo no nariz, que promove uma sensação de coceira. Ao coçar, a mão fica na frente da boca para tentar evitar que o outro perceba as mentiras que estão saindo pela boca. Um lado inconsciente do indivíduo está desconfortável com a mentira. O corpo mostra o que a mente quer esconder. Não é por acaso que se diz que a mentira tem pernas curtas. É sempre uma desconexão da realidade, que se afasta do caminho natural e aprisiona a pessoa em um mundo de ilusão.



Exercitando a consciência

Pessoas com quem você teve surpresas boas e surpresas ruins.

Este é o tema do exercício. Pratique no dia a dia, lembrando o que vou dizer e prestando o máximo de atenção à realidade, da forma mais ampla e consciente possível.

Por exemplo, uma pessoa de quem você não esperava nada e que, de repente, mostrou-se grande amiga. Exemplo oposto: uma pessoa em quem você confiou muito, por vários anos, mas de repente frustrou suas expectativas. E aí? O que você faz com isso? Que sentimentos, pensamentos e atitudes brotaram em você? O que mudou dentro de você e nas relações que você estabelece com essas pessoas?

Reflexão:

O que você capta da realidade?

O que será que você bloqueia inconscientemente para não ver a dor?

Esses fatos geraram mudanças na sua mente ou você os adaptou para manter sua mente da forma como você tem funcionado?

Como aprendeu a fazer isso?

Quando vai mudar esse padrão?

Que nível de dor você precisa para fazer verdadeiras mudanças e ampliar seu nível de consciência?

O que é mais importante para você: preservar as ilusões da sua mente atual ou abri-la para ver a realidade? Viver no meio dos problemas ou aprender com os traumas e encontrar solução para poder seguir em frente?

O que precisa acontecer para você acordar, sair da dor e encontrar o prazer?

Capítulo 8

Bases da Neurociência

LIMITES { Função cerebral
Ilusões

Você acredita mesmo que a mente enxerga tudo, vê tudo e compreende tudo? Acha que a mente humana é a máquina perfeita? Sinto muito se você ainda tem essa ilusão, mas isso não é verdade.

Função cerebral

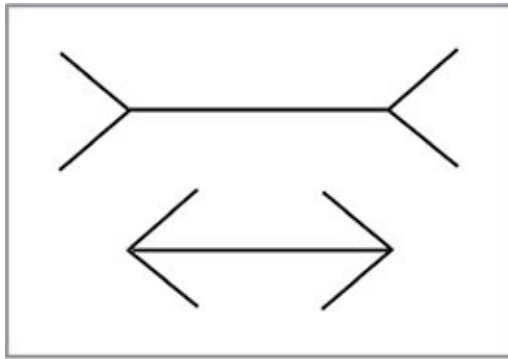
Nossa mente não consegue ver a realidade como um todo. Ela capta informações e as interpreta. Está cheia de limites em suas funções. De certa forma, ela nos engana. Aliás, a palavra *mentira* tem origem no latim *mens*, que significa *mente*. Então não dá para confiar 100%, nem no nosso principal equipamento. As ilusões de ótica nos dão um bom exemplo disso.

Existem milhares de imagens de ilusão ótica, que atualmente podemos acessar com facilidade pela internet.

Olho para essas imagens e penso: “O que está acontecendo aqui?”

Parece que é, parece que não é... Vejo formas que se movimentam, mas aquilo é uma figura parada. Mesmo olhando com toda atenção, tenho ilusões de tamanho (acho que duas retas têm tamanhos diferentes, mas basta medir para constatar que são de um tamanho só) e de direção (algumas formas, inclusive de seres humanos, eu não sei se estão indo ou vindo).

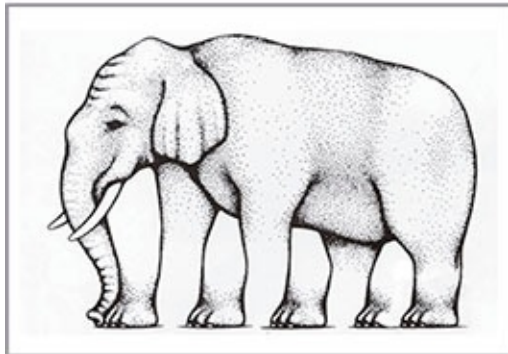
Ilusões de ótica não são apenas figuras feitas com esse objetivo. E não são apenas de ótica. Iludem também os outros sentidos.



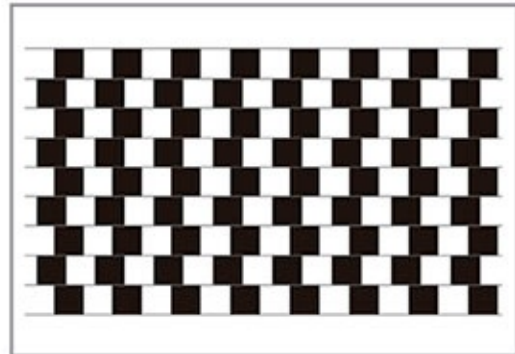
QUAL A RETA MAIOR?



UMA JOVEM OU UMA ANCIÃ?



QUANTAS PATAS TEM O ELEFANTE?



AS LINHAS HORIZONTAIS ESTÃO PARALELAS?

Quer se surpreender ainda mais? Pois saiba que, na realidade, não existe cor, não existe som, não existe odor, não existe paladar, não existe tato.

Cor	}	NÃO EXISTEM	?
Som			
Paladar			
Odor			
Tato			

“Como não existem? Eu sinto!”

Será que o que você sente é a realidade?

Mas então de onde vem a cor? Se você pegar um indivíduo daltônico, verá que a percepção de cor dele é diferente. Ele enxerga alguns tons diferentes dos que você enxerga, mas todos estão enxergando colorido.

Lembra aquela polêmica das cores do vestido, que há algum tempo foi assunto na mídia do mundo inteiro? É branco e dourado ou é azul e preto? Acho que as cores eram essas. Minha mulher olhava e falava: “Gente! Isso aqui é azul e preto!” Eu olhava e respondia: “Não, isso aqui é branco e dourado”. Mas ela

reagia com veemência: “Você está louco! Isso aqui é azul e preto, não está vendo?” Eu já me divertia com a discussão: “Claro que não, o vestido é branco e dourado”. A polêmica foi parar nos telejornais e teve até apresentadora que foi comprar o tal vestido...

Embora estejamos olhando para o mesmo objeto, e mesmo que nenhum de nós seja daltônico, o nosso cérebro decodifica e cria sensações de cor diferentes.

O que dá sentido aos sentidos

Não é uma cor que está caminhando pelo nervo, é um impulso nervoso. É como se fosse uma eletricidade que chega às áreas específicas do cérebro, transformando aquele estímulo em uma sensação de cor. Por exemplo, será que o vermelho que você enxerga na sua mente é o mesmo vermelho que eu enxergo na minha? Se eu pudesse entrar na sua cabeça, talvez eu olhasse o seu vermelho e dissesse: “Não, isso não é vermelho, isso aqui é marrom”. Não sei como é o vermelho que a sua mente enxerga. Será que é a mesma coisa? Com certeza, não é.

O mesmo acontece com todos os estímulos que captamos e processamos pelos órgãos dos sentidos.

Vem algo que cria um estímulo no tímpano, ou na retina, ou na pele, ou nas papilas gustativas, ou nas células olfativas, ou seja, as células que tem a função de receptoras transformam o que as afeta, codificando-as em um estímulo nervoso que vai levar essas informações para áreas específicas do cérebro. Esse estímulo tem um receptor, que o transforma num estímulo nervoso. É como se passasse por um fio. Imagine uma loja cheia de televisores. Uma das TVs está mais brilhante, com as cores bem nítidas, enquanto a outra mostra outras nuances de cores. No cérebro é mais ou menos isso: o estímulo que vem para diferentes pessoas é o mesmo, mas as características individuais de cada um resultam em diferentes percepções, codificações, decodificações e interpretações da mesma imagem.

É o mesmo estímulo, mas a forma como ele é percebido em cada cérebro nunca é exatamente igual.

Quando os sentidos se misturam

Sabe o que é **sinestesia**? É uma condição neurológica que provoca a percepção misturada de vários sentidos. Não é propriamente uma doença mental, e sim uma forma diferente que o cérebro tem de interpretar os sinais.

Tem gente que “vê sons”. Exatamente isso: escuta uma nota musical e enxerga

uma cor. Outros sentem gosto olhando uma cor ou uma forma, por exemplo. O estímulo que deveria ser para a cor acaba entrando por outro nervo, ligado à sensação gustativa. E isso não é tão raro. Alguns neurocientistas acreditam que essa condição ocorre em todos os bebês e, com o desenvolvimento da atividade cerebral, esses sentidos vão se organizando. Em alguns casos permanece esse “curto circuito”.

*Segundo pesquisas recentes,
uma em cada duas mil pessoas tem sinestesia.
Quem tem isso acha que todo mundo é assim, mas não
é.*

– Sabe aquele chocolate que arde aqui em cima na testa?”

Quando uma amiga minha disse isso, fiquei surpreso e curioso.

– Como assim? Arde na testa o chocolate?

– É, aquele que você come e arde na testa – repetiu ela, como se fosse a coisa mais normal do mundo.

Minha amiga tem uma característica de sinestesia. O sabor estimula sensações táteis, dá uma sensação no tato. Um órgão do sentido se mistura com outro. “Deve ser interessante esse tipo de sensação” – pensei, com curiosidade de conhecer.

Já imaginou se você escuta ou lê um poema maravilhoso e, de repente, os versos tem um perfume?

O exemplo da sinestesia ajuda a entender como o próprio cérebro pode ser imprevisível, fora dos padrões considerados normais.



Exercitando a consciência

Imagine, por exemplo, a percepção de animais que têm um faro cem vezes maior do que o ser humano. A capacidade de percepção da realidade através do cheiro, que eles têm muito mais aguçada do que nós. Ou a percepção do som, por exemplo: um morcego que consegue se orientar pelo eco. Você conseguiria? Também existem animais – principalmente aves – que se orientam pelo campo magnético do planeta!

Veja como a percepção da realidade é diferente em cada indivíduo, e o quanto o cérebro humano é limitado em vários aspectos. Algumas pessoas têm sentidos apuradíssimos (ouvido absoluto, nariz absoluto, etc.) e têm capacidade de perceber coisas que os “normais” não conseguem. Outras desenvolvem alguns sentidos para compensar a falta ou perda de um sentido específico. Por exemplo, um cego compensa a falta de visão através de maior capacidade de audição e tato.

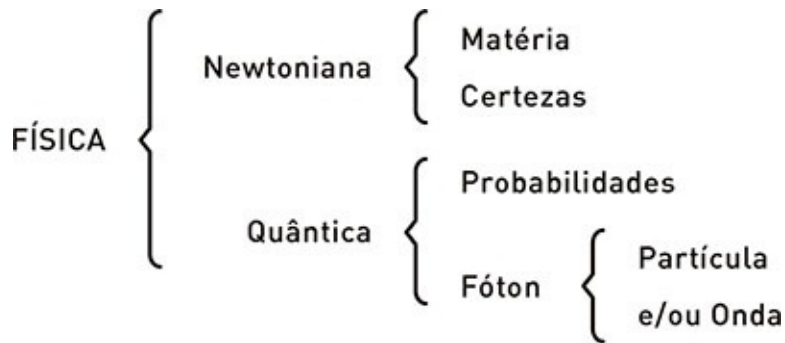
Bom, o exercício neste tema é o seguinte: compare as suas sensações com as de outras pessoas. Comece a prestar atenção em como cada pessoa sente sabores, cheiros, e compare com o que você está sentindo no mesmo momento.

Tem um teste que eu utilizo muito, principalmente para quem acredita ter controle de tudo. Eu vou lhe ensinar e sugiro que você experimente fazer com outras pessoas. Peça que a pessoa feche os olhos e descreva tudo que está ao seu redor: móveis, quadros, estampas dos tecidos, sua própria roupa, etc. É muito interessante ver o resultado disso. Experimente!

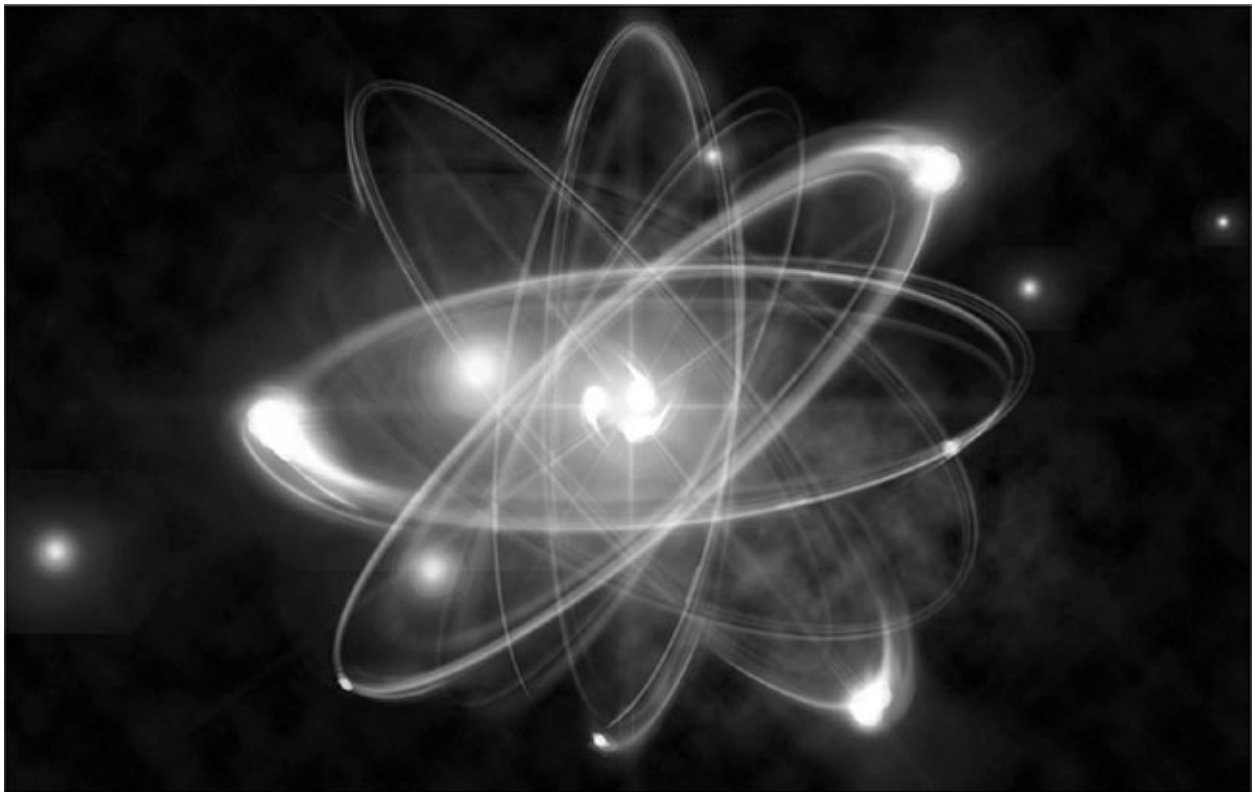
Você perceberá que só você percebe o mundo do seu jeito. Então não dá para dizer que você é o certo, ou o errado. Você é dessa forma, a outra pessoa é diferente. Continue prestando atenção, com sua consciência cada vez mais ampliada!

Capítulo 9

Nas ondas da Ciência



Vamos olhar a Ciência pelo lado da Física e dividi-la (apenas para efeito didático) em *física newtoniana* e *física quântica*.



A física newtoniana, estabelecida por Isaac Newton (1642-1727), trabalha no mundo da matéria, no mundo da certeza. Segundo seu sistema de leis e princípios, o universo é regido por leis matemáticas imutáveis, que permitem a descrição completa da evolução de qualquer corpo no espaço e no tempo.

No início do século XX, a teoria da relatividade proposta por Albert Einstein eliminou os conceitos de tempo e espaço absolutos. Em seguida, as teorias

quânticas desenvolvidas por vários cientistas, como Louis de Broglie, Werner Heisenberg, Max Planck, Niels Bohr, Erwin Schrödinger, Max Born, John von Neumann, Paul Dirac, Wolfgang Pauli, Richard Feynman e outros, deram uma mexida ainda mais ampla nos princípios da física, estudando diversos fenômenos associados aos átomos, moléculas, partículas subatômicas e a quantização de energia. Esses estudos comprovaram que existem formas diferentes de olhar para essa realidade.

Vamos ver, inicialmente, o que se sabia sobre fóton. É uma unidade de luz. Aí vinha a famosa questão: é uma partícula ou é uma onda? O que os cientistas começaram a descobrir é que o fóton é partícula e onda ao mesmo tempo.

Como assim, partícula e onda ao mesmo tempo? Foi exatamente esse tipo de abordagem que gerou uma grande virada no estudo da física, porque se passou a trabalhar com múltiplas probabilidades. Neste momento, o fóton pode ser uma partícula e, noutro momento, ele pode virar uma onda. A física quântica trouxe novos paradigmas para a compreensão da realidade, mudando radicalmente a forma como os fenômenos eram vistos na física newtoniana.

Paradigmas

Paradigma é a forma de você ver, avaliar, estudar e perceber a realidade.

O QUE É A REALIDADE?

Paradigmas { Científico
Sistêmico

Existe um paradigma científico que pode ser explicado usando-se como exemplo um relógio: é possível desmontar o relógio, depois montar de novo as suas peças, e ele continuará funcionando. Qualquer pesquisador pode fazer isso em qualquer lugar do mundo, porque vai dar certo.

PARADIGMA CIENTÍFICO { Matéria { Todo
Parte
Observador ⇒ Passivo

Nesse tipo de procedimento, segundo a ciência tradicional, o observador não tem importância, não influi. Tanto faz se sou eu que vou fazer isso em um

laboratório, ou se é você que vai fazer na sua casa, o resultado é o mesmo. Seguindo os parâmetros de montagem e desmontagem das partes de um todo, o resultado será o mesmo, então tanto faz quem está fazendo. Assim é a comprovação científica.

Mas é diferente quando se avaliam seres vivos, um sistema vivo (mais à frente vou explicar melhor o que é um sistema). Com dinâmicas vivas, o mais importante não é a **soma** das partes, e sim a **relação** entre as partes. E se você mexer na relação, você mata aquela dinâmica.

Por exemplo: se alguém vem e me desmonta; põe o cérebro de um lado, põe o olho do outro... Vamos imaginar isso e fazer de conta que é possível. Os órgãos estão ali, você avalia cada um e depois tenta montar de novo. Você acha que o resultado final será do jeito que eu sou? Será que vai funcionar? É claro que não. Em nenhum ser vivo. Vai conseguir tirar um pedaço e colocar outro? Não funciona porque não somos máquinas, como o relógio. Pode até colocar todos os órgãos no lugar, mas esse corpo não tem mais vida.



Outra diferença importante entre a física newtoniana e a física quântica é a influência do observador, um fenômeno que a ciência tradicional afirmava não existir. Hoje se entende que o observador altera o resultado do que está sendo pesquisado, porque ele também faz parte do contexto, não é algo isolado. Tudo se relaciona de alguma forma durante o experimento. Se mudar o observador, se mudar o profissional que trabalha, muda completamente o resultado do experimento. Isso tem a ver com o mundo quântico das múltiplas probabilidades. Tudo está conectado e afeta os resultados. Assim, fica difícil utilizar o conceito da comprovação científica, pois cada experimento é único.

No sistema quântico, o observador é *ativo*. E ocorre o fenômeno chamado **colapso de onda**. Ondas são energia e informações propagáveis em um meio. Por exemplo, as ondas formadas por uma pedrinha que se joga em um lago, ou as ondas eletromagnéticas que lhe permitem comunicar-se à distância pelo telefone celular, assim como as radiações emitidas por partículas subatômicas, e a própria atividade elétrica do cérebro, incluindo os nossos sentimentos e pensamentos. Só o ato de olhar para um objeto quântico colapsa a sua função de

onda, sacudindo-o para a realidade. *Colapsar* é o ato de dar forma a uma onda. Quando eu lhe passo uma informação, você dá uma interpretação que materializa a forma daquela onda. Mesmo que você tenha interpretado algo diferente do que eu quis dizer, a forma como você materializou essa informação passa a ser uma realidade para você.

Dependendo do nível de consciência, você materializa, consolida uma informação que antes não existia. E essa informação passa a fazer parte da sua realidade, refletindo-se na sua forma de pensar e na sua atuação sobre os fatos.

Dos relógios aos vinhos

Voltando ao exemplo do relógio: ele pode ser desmontado e remontado por qualquer relojoeiro (ou quem mais entenda do assunto) em qualquer parte do mundo, e o resultado será idêntico. Isso não acontece com experimentos mais complexos, envolvendo sistemas vivos, porque, a rigor, nunca é o mesmo experimento.

Se eu fizer um trabalho com você hoje e nós repetirmos esse trabalho amanhã, já não seremos exatamente a mesma pessoa, nem você nem eu. A minha visão sobre você mudou; a visão de você sobre si próprio mudou; a minha visão sobre o mundo também mudou, assim como a sua visão sobre o mundo; aliás, o próprio mundo mudou de um dia para o outro, não é mais o mesmo, houve mudanças. Ou seja, somos diferentes, os resultados são diferentes, então não dá para se repetir exatamente a mesma dinâmica. Por quê? Porque é impossível. Dentro desse contexto, não há como provar cientificamente que tudo o que vamos fazer aqui vai dar certo, ou vai dar errado, ou vai ser a mesma coisa.



Por exemplo: faço parte de uma confraria de apreciadores de vinho, e a cada semestre nós fazemos uma experiência chamada “degustação às cegas”, que consiste em envolver os rótulos das garrafas com papel alumínio, para que ninguém saiba o tipo de vinho que há em cada garrafa. Aí vamos tentando identificar cada vinho que é servido. É um erro atrás do outro! Todos nós conhecemos relativamente bem a diferença entre as uvas – cabernet sauvignon, malbec, merlot, carménère, syrah, tannat, tempranillo etc. – e quando vemos o rótulo, antes de colocá-lo na taça, já sabemos até o sabor – o aroma, o paladar, o corpo, e outras características de cada uva. Mas na hora em que se esconde o rótulo... a incerteza predomina. Além disso, o vinho é como um ser vivo. Se fizermos uma degustação de safras do mesmo vinho produzidas em anos diferentes, será o mesmo vinho? Não. Porque o clima mudou, o *terroir* é diferente, a chuva, o calor, todas essas características mudam a característica da uva e de todo o preparo. Por isso você vai ver que algumas safras são ótimas e outras nem tanto. Mesmo saindo da mesma parreira, da mesma vinícola, e usando-se as mesmas técnicas, nunca é o mesmo vinho.

Capítulo 10

Importância do observador

Vamos falar agora sobre a importância do observador. Já sabemos que observar não é algo passivo. Ele é mais ativo do que normalmente se imagina.

Ao olhar para uma situação, você constrói sua realidade, e **cada um cria sua própria realidade**. Podemos ver isso inclusive na física quântica, a partir dos estudos sobre colapso de onda, que abordamos no capítulo anterior.

A sua realidade é a mistura de uma série de elementos, inclusive aqueles que você não se permite ver porque os referenciais que você recebeu das pessoas no seu sistema de origem (os adultos da família) dizem para você enxergar as coisas de um jeito, e não de outro. A partir desses referenciais e das suas próprias experiências de vida, você vai definindo seu modo de olhar para os fatos e de construir sua realidade.

Para ficar bem memorizado, vale a pena repetir a história, em resumo: você vibra numa certa faixa de energia, faz seu colapso de onda e assim transforma a onda em nova informação, materializa nova realidade. E esse colapso está conectado ao seu nível de consciência.

Honestidade relativa

Nestes tempos em que a corrupção na política ocupa as redes sociais e as manchetes dos jornais, o prefeito de uma cidade do interior tornou-se um exemplo de político honesto, quando demitiu sumariamente um destacado funcionário da municipalidade que estava cobrando propina das empresas contratadas pela prefeitura. Até mesmo os cidadãos que não haviam votado nesse prefeito passaram a elogiar sua honestidade e sua intolerância com a corrupção.

O povo observa essa história sem saber que o motivo real do afastamento do funcionário não era o fato de estar roubando, e sim por não ter repassando ao prefeito uma parte dos valores arrecadados. “O problema não é cobrar e receber propina, mas ele não está sendo leal comigo, como têm sido os meus outros colaboradores aqui na prefeitura, que sempre honram o compromisso comigo depositando a minha porcentagem naquela conta da Suíça” – comentou

o prefeito com seu irmão e assessor de confiança, a quem delegou a missão de firmar um acordo sigiloso com o demitido, para que este não resolvesse delatar o esquema.

Assim, as percepções dessa história podem ter os mesmos elementos e fatos semelhantes, mas ao se ampliar a consciência da realidade, muda radicalmente o conceito de honestidade.

Meio cheio ou meio vazio?

Cada um cria a sua realidade. Você mesmo, quantas vezes você já ficou batalhando por uma coisa, e de repente não era nada daquilo que você imaginava? “Fui enganado” – é assim que muitos explicam quando desistem de uma sociedade, por exemplo. Enganado pelo outro? Ou terá sido enganado por sua própria percepção, por seu nível de consciência?

A sua maneira de colapsar a informação é que vai criar a sua realidade. Por isso você tem uma realidade diferente de todo mundo. E, para os outros, a sua realidade é uma ilusão.

Acha isso esquisito? Mas é assim. Dependendo das suas experiências de vida e dos referenciais que lhe transmitiram, você vai ter um determinado padrão de percepção, que é a forma como você olha para o mundo. É o seu perfil, a sua característica como indivíduo.

No famoso exemplo do copo que está com metade de água, a sua atenção fica focada em uma dessas duas interpretações: o copo está meio cheio ou meio vazio? O padrão cerebral, o emocional, o comportamental, enfim, cada padrão que você vai montando em sua personalidade tem como origens os referenciais e as experiências do passado. E é com base nesse padrão que você define a sua realidade. Afinal, você tem a tendência de olhar para o cheio ou para o vazio?

Para que lado gira a bailarina?



Você já deve ter visto na internet a silhueta em movimento de uma bailarina girando, com uma pergunta desse tipo: “Para que lado ela está rodando?” Se ainda não viu, é fácil localizar, buscando por “ilusão da bailarina”, ou “bailarina girando”.

Quando mostro essa imagem em palestras, pergunto às pessoas: quem está vendo a bailarina girar no sentido horário? E no sentido anti-horário? Sempre que faço essa pergunta e mostro a cena, uma parte do público a vê girando no sentido horário, outra parte vê no sentido anti-horário.

Então eu falo assim: “Bom, agora está na hora de vocês discutirem para ver quem é que está com a razão.” Por quê? A percepção sobre o rumo da dança da bailarina depende da predominância de um dos hemisférios do cérebro. Como se sabe, os hemisférios direito e esquerdo estão ligados a duas formas diferentes de olhar para a realidade.

O hemisfério direito é importantíssimo para o mundo da arte, a criatividade, a intuição, as emoções, os relacionamentos, etc. Mas hoje em dia ele anda meio solto, meio perdido, relegado a segundo plano porque a educação tende a fortalecer mais o hemisfério esquerdo, que tem a função de trabalhar com a linguagem e com operações lógicas, como fazer contas, estudar, escrever, etc. Estimular só um lado é deixar o cérebro meio manco. O ideal seria trabalharmos com os dois lados do cérebro, ao invés de manter a preponderância atual do hemisfério esquerdo. É bom lembrar que a metade esquerda do cérebro comanda o lado direito do corpo, e a metade direita do cérebro comanda o lado esquerdo do corpo. É claro que tudo isso tem exceções; estou falando de uma forma geral.

Dependendo de qual é o seu hemisfério predominante, você vai ver a bailarina girar ou para um lado ou para o outro.

Procure acessar um vídeo da bailarina rodando e preste atenção. Se você ficar olhando por algum tempo, de repente percebe que pode vê-la girar também para o outro lado. Conseguindo isso, você está acionando os dois hemisférios. Porém, muita gente não consegue mudar a direção, porque tem dificuldade de ver com os dois lados do cérebro.

Quando uma pessoa procura um trabalho terapêutico, para ajudá-la a encarar a realidade, as experiências que viveu e as influências que recebeu na vida definem como ela funciona – já comentamos isso. Mas se você puder dar a essa pessoa referenciais novos e mostrar dinâmicas diferentes, ela vai ampliar a consciência e será capaz de olhar de um modo diferente para a situação que está vivendo, e para si mesma, para a sua vida, para o seu futuro.

Polaridades da vida



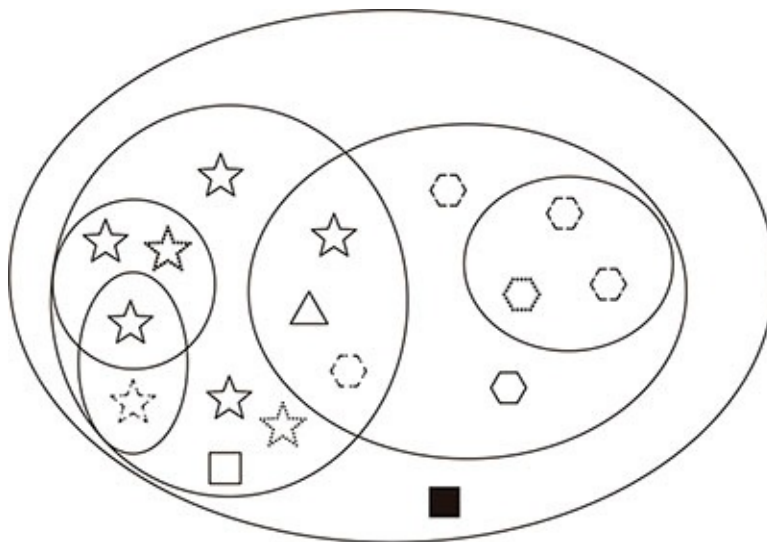
Das moléculas aos polos magnéticos do planeta onde vivemos, do hemisfério direito ao esquerdo do cérebro, do ying ao yang, do positivo ao negativo, do nascimento à morte, tudo é polaridade. Nossa vida consiste em opostos polares. Homem e mulher, dia e noite, verão e inverno, quente e frio, inspiração e expiração, solidão e multidão. Opostos que naturalmente se complementam.

O que precisamos ver é se essas polaridades estão em harmonia com o caminho natural. Se elas integram, dissociam e pulsam. Se naturalmente elas juntam, separam e vibram.

Quando caminhamos, não vamos pulsando na sequência dos passos? Isso é natural, ora a perna direita, ora a esquerda. E assim vamos em frente.

Capítulo 11

Sistemas, subsistemas e elementos



Imagine uma família composta por um casal e três filhos: uma adolescente e dois meninos pequenos. Vamos considerar essa família como um *sistema*, composto de cinco elementos (pai, mãe e filhos). Dentro desse sistema, ou ligados a ele, existem outros sistemas, como o sistema casal, que aqui é um subsistema do sistema família e tem dois elementos: marido e mulher.

Dependendo do sistema em que você está, e do seu lugar nesse sistema, você tem uma *função* específica. No sistema casal, as funções são de marido e mulher. No sistema família, as funções são de pai e mãe. Uma criança pode ser um elemento do sistema família (onde tem a função de filho) e do sistema escola (onde tem a função de aluno). Dentro do sistema escola, existem várias outras funções, como professor, funcionário e assim por diante.

Os sistemas estão sempre integrados a outros. No sistema família, por exemplo, os dois adultos têm suas atividades profissionais, então cada um pertence a um determinado sistema (a instituição em que cada um trabalha) onde tem uma função específica, ao lado de outros profissionais: ele é gerente de uma empresa comercial e ela é professora de escola pública, por exemplo.

Tudo que falamos até agora (o sistema família e seus subsistemas, o sistema escola, os sistemas empresa onde trabalham os adultos) pode estar contido num sistema maior.

E que sistema maior é esse? Pode ser a cidade, o município, o estado, o país, o continente, o planeta, o sistema solar, a nossa galáxia...

É importante perceber que cada sistema tem os seus limites, seus elementos; que cada elemento no sistema tem as suas funções; e que cada subsistema é um elemento de um sistema maior.

Até que ponto você pode seguir nesse reconhecimento dos sistemas e subsistemas?

Até onde seu nível de consciência alcançar.

Por exemplo: se o homem e a mulher do sistema família (além dos trabalhos de cada um), pertencem também a uma comunidade religiosa, eles fazem parte de outro sistema, não com as funções marido e mulher, nem de gerente e professora, mas sim com as funções de adeptos daquele grupo.

A filha adolescente, além de frequentar a escola, pertence a outro sistema, um grupo de dança, que é um subsistema da escola de dança do bairro, e que, por sua vez, faz parte de uma rede de escolas de dança que funcionam em várias cidades. Ela é um elemento desse sistema grupo de dança, liderado por uma professora de balé, que faz parte da companhia de balé do teatro municipal de sua cidade. Portanto, essa profissional que exerce a função de professora no sistema grupo de dança também é elemento de outro sistema, a companhia de balé, onde tem a função de bailarina, além de fazer parte do seu próprio sistema família, onde é solteira e vive com os pais. Enquanto isso, no colégio onde estuda, a adolescente exerce não só a função de aluna, mas também faz parte do diretório acadêmico e joga no time de vôlei – dois novos sistemas, portanto, que por sua vez são subsistemas do sistema escola. E ela tem um professor que, além de sua função na escola, pertence a outro sistema que é o sindicato dos professores do município.

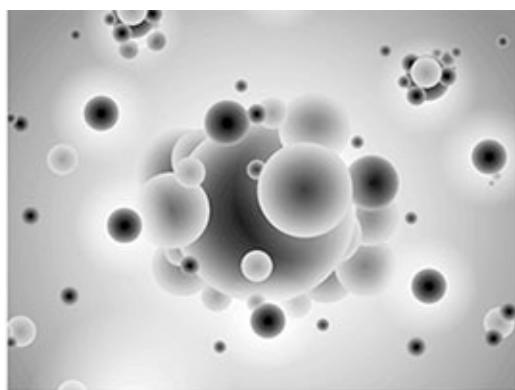
Os filhos menores daquele casal, que são gêmeos, frequentam uma escolinha do bairro, no nível de pré-escola. E fazem aula de natação no clube. Mais dois sistemas, portanto.

A essa altura você já percebeu que essa história não tem fim... E acredito que já tenha entendido o que é sistema, subsistema, elementos, funções de cada um no sistema, e como tudo isso se relaciona, ou seja, como um sistema faz parte de outro – enquanto subsistema – e ao mesmo tempo tem dentro dele vários subsistemas. Entendeu também que uma pessoa pode estar em inúmeros sistemas, com funções distintas em cada um. E que até um grande sistema pode

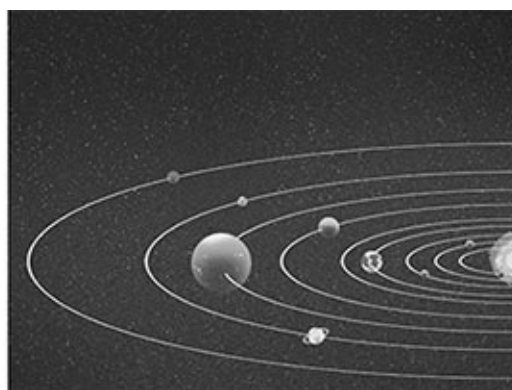
ser um elemento de outro sistema ainda maior, ou mais abrangente. Por exemplo, o município faz parte de um estado, os estados fazem parte do país, e cada país – além de ser um elemento do continente onde está situado – é membro de instituições internacionais, como o Mercosul, a ONU, etc.

O indivíduo pertence a numerosos sistemas.

O nosso corpo também é um grande sistema.



MICRO-ORGANISMOS



SISTEMA SOLAR

À medida que você amplia a sua consciência, vai observando que é um elemento de inúmeros sistemas, mas ao mesmo tempo também é um sistema, tanto para fora (os sistemas que compõem a sociedade onde você vive) como internamente, dentro de você.

Sim, o seu corpo também é um grande sistema! E dentro dele existem outros sistemas: digestivo, respiratório, nervoso, vascular, cardiovascular, urogenital... Observe quantos sistemas nós temos. Ah, e se você considerar o cérebro, em si, também dá para dividi-lo em vários sistemas: o paleocortex, o sistema límbico, o neocortex (vamos ver isso mais adiante) e assim vai. Nas outras partes do corpo também são muitos os subsistemas, como o sistema nervoso autônomo, que faz parte do sistema nervoso.

E quanto mais você souber sobre seus sistemas internos, mais consciência terá sobre o seu funcionamento e a sua saúde. São muitos os detalhes interessantes. O seu pâncreas pertence ao seu sistema digestivo, não pertence? Sim, porque ele contribui para produzir enzimas, como a amilase pancreática, que ajuda a quebrar o amido, e a tripsina, que continua o processo de quebra das proteínas iniciado no estômago. Acontece que o pâncreas também produz o hormônio insulina, então ele também faz parte do sistema endócrino. É uma glândula mista, pois faz parte de dois sistemas: endócrino e digestivo.

Além dessa diversidade de sistemas que fazem nosso corpo funcionar, vale lembrar que somos verdadeiros “condomínios” (ou “planetas”) onde vivem

quatrilhões de micro-organismos. O nosso corpo tem mais bactérias que células! Somente na pele, há um trilhão de bactérias. Uma simples gota de saliva em nossa boca possui dois bilhões delas. A grande maioria vive no interior do nosso corpo e muitas são extremamente benéficas para o funcionamento desse fantástico sistema que é o organismo humano.



Exercitando a consciência

Observe o desenho que abre este capítulo e tente fazer um esquema parecido, traçando círculos que representem os sistemas e subsistemas aos quais você pertence. Família de origem, família atual, trabalho, atividades sociais, religiosas, vínculos os mais diversos. Os outros elementos de cada sistema além de você. A sua relação com cada um desses elementos. A participação dos outros elementos em outros sistemas.

Ao traçar os vários sistemas, procure retratar o modo como eles se articulam, ou fazendo parte um do outro, ou com interseções, pontos comuns, ou sem nenhum contato a não ser a sua presença em ambos. Aproveite para refletir sobre a sua função nos diversos sistemas. O modo como cada um desses sistemas contribui para a sua *performance* nos demais. Suas prioridades, o tempo que você dedica a cada um e o tempo que você realmente gostaria de dedicar a cada um. O seu sentimento e as suas expectativas em relação a cada sistema. E se quiser ampliar ainda mais a sua consciência sistêmica, observe dentro de você a qual sistema você dá mais valor: intelectual ou emocional? Observe também qual é a dinâmica corporal que tem mais importância para você: aparência física, alimentação, beleza, inteligência, superioridade, imagem para o outro, etc.

Quanto mais você amplia a sua consciência, fora e dentro de si, mais clara é a sua percepção do mundo externo em que você vive e do mundo interno que você é. Você verá que tudo está conectado, e que nessa conexão dos elementos existem áreas de individualidade e áreas comuns, compartilhadas por diferentes sistemas. E mais profunda será a sua compreensão a respeito das funções que você desempenha nos diversos setores da vida.

Capítulo 12

Características do sistema

CARACTERÍSTICAS DO SISTEMA

VIVO

ENERGIA

OBJETIVOS CLAROS

VALORES

REFERENCIAIS

LIMITES

PADRÕES

LEIS

INTERAÇÃO

Todo sistema tem suas características, como estas relacionadas no quadro. A primeira e a mais importante delas é que o sistema é **vivo**.

Por exemplo: o filho, quando vem da escola para casa, traz algo diferente que adquiriu no mundo lá fora. “Pai, mãe, estou aprendendo matemática e agora preciso saber multiplicação.” A energia dessa criança com esse estímulo de informação entra na família. “Pai, quanto é 3 vezes 3?” “Somar e multiplicar é a mesma coisa? Se não é, por que 2 vezes 2 é igual a 4 e 2 mais 2 também é igual a 4? Por que é o mesmo resultado?” Observe: seu filho está mexendo no sistema família. Que ótimo! Ele trouxe algo de outro sistema, escola, e algo novo aconteceu.

Agora imagine se você vai jogar futebol com seus amigos e, numa bola dividida, torce o tornozelo. Pronto. Também vai trazer algo novo para o sistema família. Por algum tempo, você terá funções limitadas dentro de casa. No trabalho também. Ou seja, o sistema muda diante de algo que acontece com um dos seus elementos. Na verdade ele vive mudando, o tempo inteiro.

O sistema é vivo. E está em eterna mudança.

Nenhum ser vivo fica totalmente parado. Parado é morte. O sistema está sempre em movimento, tem uma **energia** fluindo o tempo todo em várias direções. Pode ter uma distribuição inadequada, com excesso em um lado e falta no outro. Pode ter quantidade a mais ou a menos. Pode ser que crie sinergia ou conflito. Assim, conforme está o fluxo, armazenamento, carga e descarga de energia em cada sistema, podemos identificar se ele está saudável ou doente.

Cada sistema tem **objetivos** claros. Quando você entra numa escola, por exemplo, qual é o seu objetivo? Sim, você também é um sistema. Seu objetivo é aumentar seus conhecimentos, capacitar-se para novos desafios. Correto? Às vezes não é isso: alguém pode frequentar a escola para não passar fome, ou porque os pais exigem, ou para ficar longe de casa, etc. E qual é o objetivo da escola? É passar conhecimento aos alunos, para que eles sigam em frente. Não é manter os alunos a vida inteira dentro dela. A não ser que você queira trabalhar como professor, ou coordenador pedagógico, e assim por diante, mas aí já é uma profissão, já não é mais na função de aluno. Então observe que a sua função muda. Agora você frequenta a escola como um trabalho, tem outro objetivo.



Então cada sistema tem um objetivo. A família deve ter objetivos. A mãe deve ter seus objetivos, o pai também, assim como o filho. Objetivos saudáveis no sistema vão construir uma família saudável.

Mas se os objetivos forem doentes, essa família terá um distúrbio na sua evolução e isso vai levar a sérios mecanismos doentes, comprometendo o futuro desse grupo familiar, filhos com problemas, casais em crise e assim por diante.

Se as funções de cada elemento estiverem em ordem, o sistema é saudável. Se estiverem em desordem, acontece um caos.

Sistemas saudáveis e doentios

O dado mais antigo que eu pesquisei e achei sobre sistema está no *I Ching (O Livro das Mutações)*, texto clássico chinês escrito há cerca de 5.000 anos.



Um dos hexagramas do I Ching, o de número 37, chama-se “A Família” e diz o seguinte:

A família deve formar uma unidade bem definida, dentro da qual cada membro conheça seu lugar. Uma família onde pai é pai, mãe é mãe, filho é filho, irmão é irmão, marido é marido, esposa é esposa e assim por diante, é uma família harmônica e saudável. Porém, uma família onde o pai é filho, filha é esposa, filho é namorado, mãe é filha, filho é pai e filha é mãe e assim por diante, esta é uma família caótica e doentia.

Por que faço aqui esta citação do I Ching? Porque estamos analisando o sistema. Família é o primeiro grande sistema, que todos nós temos. Ela é o grande modelo que nos dará as bases para a compreensão de todos os outros sistemas que teremos na vida. Olhe a importância da família!

Então vamos conferir aquelas primeiras características do sistema: é sempre vivo, tem energia circulando, tem que ter objetivos claros, e dentro dos objetivos cada elemento tem que cumprir a sua função. Assim o sistema fica forte para acolher, alimentar os seus elementos. Todo mundo ganha.

Valores, referenciais, padrões e leis

Prosseguindo agora nas características do sistema: para encontrar o sucesso e a felicidade em qualquer sistema, você precisa seguir as regras, as leis desse sistema.

Dentro da família, desde cedo nós temos contato com os valores do grupo, indicando o que devemos e o que não devemos fazer, o que é aceito e o que não é aceito. Se você fizer algo não aceito, não seguir os limites estabelecidos pelo sistema, será advertido ou punido de alguma forma, seja uma bronca e um castigo quando é criança, até punições mais sérias quando adulto, como a separação, a exclusão do grupo familiar.

Isto acontece desde que somos pequenos, para aprendermos que existem limites e regras que devem ser respeitadas. O castigo infantil, como aquele de ficar alguns minutos sentado de frente para a parede, é uma forma didática, simbólica até, de mostrar à criança que, se não seguir as regras, será afastada do convívio, perderá a liberdade, deixará de ter direito a algumas coisas, como brincar ou saborear a sobremesa. A criança é instada a pensar no que fez, e depois voltar ao convívio seguindo os valores, os referenciais que existem dentro daquele sistema.

Penalidade semelhante acontece depois, na escola, onde o aluno bagunceiro, rebelde ou violento pode ser advertido, suspenso ou até expulso, conforme a gravidade de seus atos. E, já quando adulto, no ambiente profissional, se praticar algo que contrarie os valores vigentes – desde motivos menores, como chegar atrasado ou faltar ao trabalho, até infrações mais graves, como roubar da empresa ou brigar com o chefe – ele pode ser rebaixado ou até demitido, excluído do sistema. É assim que funciona.

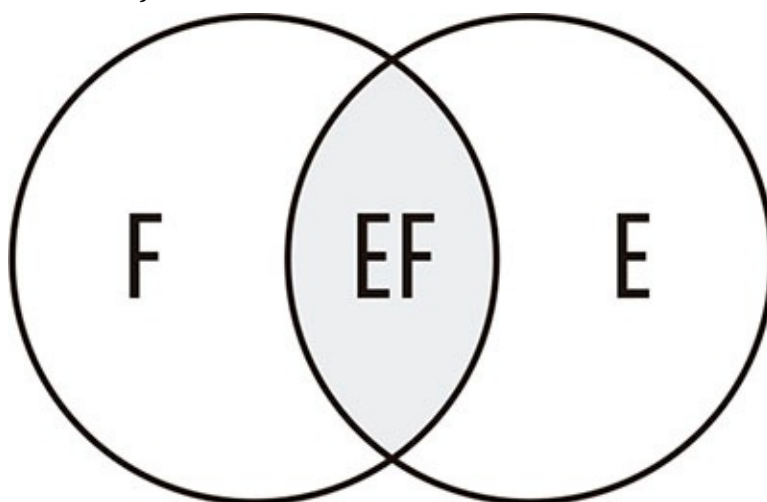
Portanto, as dinâmicas que ocorrem no primeiro sistema tem a função de preparar para os sistemas maiores. Por exemplo, em um sistema mais amplo, a sociedade, se você não cumprir a lei, será penalizado conforme a gravidade do ato. Desde uma multa por infração de trânsito até o castigo da prisão, se cometer um crime. O tempo de exclusão dependerá do que você fez e da pena que lhe impuseram.

Todo sistema tem seus limites, que precisam ser respeitados. Se o sistema for saudável, todos os elementos estão sujeitos às mesmas regras. Se não, o ambiente fica instável. Por que um elemento pode ter direitos que o outro não tem, ou fazer coisas que o outro não pode? Basicamente, o senso de justiça pressupõe que os direitos e deveres devem ser iguais para todo mundo. Nos sistemas saudáveis, esse é um critério fundamental. Vamos focalizar essas questões com detalhes, mais adiante.

Interação dos sistemas

Já vimos que todo sistema tem suas regras, seus limites, suas leis; agora vamos entender como os sistemas interagem.

As empresas familiares são um bom exemplo. Empresa é um sistema, família é outro. Há empresas que são formadas em família e mantêm esse vínculo preponderante em seu sistema: são as empresas familiares. Mas é preciso saber até que ponto essa interação é saudável ou não.



Muitas vezes a interferência excessiva da família prejudica a governança, a eficiência e a sustentabilidade da empresa. A tendência atual, nas empresas familiares que prosperam, é promover maior profissionalização em sua estrutura, preservando os valores, as regras e os objetivos de cada um dos sistemas. No início, a família pode ser uma grande força para a empresa crescer e se consolidar. Mas chega um momento em que ela precisa e deve se afastar, para que a empresa ganhe autonomia e sucesso no mercado.

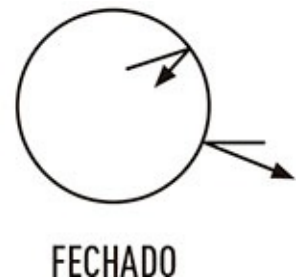
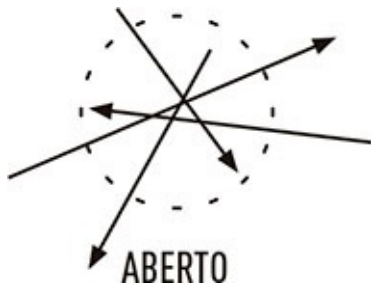
Cuidados desse tipo devem estar presentes na interação de outros sistemas.

Rápido exercício: pense nestas questões e procure definir o que você considera mais adequado sobre os limites da interação entre sistemas como família e empresa, governo e religião, ou sistema empresarial e poder judiciário, por exemplo.

Capítulo 13

Limites dos sistemas

Podemos classificar os limites dos sistemas em três possibilidades:



Se não há limite, ou seja, se for 100% aberto, não dá nem para caracterizar que é um sistema, porque tudo entra e sai de qualquer jeito, como se pode ver no primeiro desenho. Imagine se você morasse numa casa totalmente aberta, sem telhado e sem paredes, sem as mínimas condições de proteger a si mesmo e sua família. Qualquer coisa que vier de fora entra, atravessa, ultrapassa, arrebenta. Por isso está sempre sendo invadida e sujeita a tudo que acontece no mundo de fora. Não há qualquer critério de fluxo de elementos e o mundo interno é igual ao mundo externo.

Agora imagine uma casa que tem telhado, tem paredes, e as portas e janelas podem ser abertas e fechadas controlando a entrada e a saída dos elementos. A casa dá segurança, mas não é uma prisão. Existem critérios para o fluxo dos elementos e o mundo interno tem características diferentes do externo, mas com interação entre ambos.

No terceiro modelo, imagine essa mesma casa com todas as portas completamente trancadas. O fluxo de pessoas inexiste. Quem está dentro não pode sair e quem está fora não pode entrar. O mundo interno é bem diferente do externo e não há interação entre eles.

Essas três descrições, você já percebeu, correspondem aos três níveis de limites de um sistema: aberto, poroso e fechado. E a metáfora da casa pode ser facilmente aplicada a outros sistemas, inclusive fazendo analogia com sua família de origem, ou sua personalidade como indivíduo. E aí? A sua mente é aberta, fechada ou porosa?

Se a sua mente for aberta demais, você não tem individualidade, não tem pensamento próprio, tudo que vier você absorve. Deixa entrar de qualquer jeito, te invade e faz uma série de estragos nos conceitos que você carrega. Alguém lhe fala que o verde é a melhor cor do mundo e, prontamente, você responde: “É verdade, o verde é a melhor cor do mundo”. Então a pessoa muda de ideia e diz: “Pensando bem, a melhor cor do mundo é o amarelo”. E você confirma sem vacilar: “De fato, o amarelo é a melhor cor do mundo”. Pessoas assim não têm nem ao menos um referencial interno, só ficam pegando tudo de fora e concordando, aceitando, repetindo. Cadê a individualidade? Sumiu. É como se esse indivíduo não existisse, está no mundo apenas repetindo o que as outras pessoas falam, pensam e fazem. “Quem você é?” Se lhe fizerem essa pergunta, ele responderá: “Ah, eu sou uma pessoa completamente aberta a tudo o que acontece”. Voltando ao exemplo da casa: você viveria numa casa assim? Certamente não. Segurança nenhuma. Sujeito a toda sorte de intempéries. Imagine uma mente assim, totalmente aberta, sem qualquer estrutura de personalidade, sem nenhum pensamento próprio... Bom, vale ponderar que esta é uma ideia absurda, que imaginamos apenas como exemplo extremo, pois não existe nada tão aberto, já que o próprio instinto de sobrevivência cria seus limites.



Num outro extremo, outra polaridade, tudo está fechado em sua mente. Impenetrável, inflexível. Sem possibilidade para qualquer debate, muito menos para mudar de opinião em qualquer detalhe. Nada entra, nada sai. Tudo que tenta entrar bate e volta.

No primeiro caso, da casa (ou da mente) completamente aberta, qualquer elemento de fora entra e faz um estrago lá dentro, porque não há limites, não existem regras, nem mesmo de autoproteção e sobrevivência, então esse sistema está sempre sujeito a sérios riscos. E no outro caso o fechamento é total: nada que vem de fora é aceito, só serve o que já está dentro do sistema. Aqui é impossível qualquer tipo de criatividade, evolução e inovação. As regras são muito rígidas e inflexíveis.

No mundo em que vivemos, não há vida sem interação e sem movimento. Qualquer coisa que for 100% aberta ou 100% fechada é inviável e cria obstáculos para uma vida saudável.

100% livre é liberdade?

Imagine uma família assim. Você pergunta: “Onde está fulano?” E respondem: “Não sei”. Ninguém sabe. “Está vivo?” – você insiste. “A última vez que o vimos foi no mês passado... Já viu se ele está no quarto?” Ele está sumido há semanas, pode ter viajado, pode ter até morrido, e ninguém se toca. É uma família em que está tudo aberto, as pessoas estão completamente soltas por aí; não se sabe quem está em casa, nem quem não está.

Se de repente alguém aqui resolveu ir embora, viajando para outra cidade, outro país, ninguém da própria família sabe, porque não é preciso avisar nada. Ficou estabelecido assim: cada elemento faz o que quer. O sistema praticamente não existe, porque não tem regras, ou melhor, a regra é “ninguém controla ninguém”. Seria assim um sistema completamente aberto. Uma noite você chega e tem outra pessoa dormindo na sua cama. Nessa casa, entra quem quer e sai quem quer. “É uma beleza”, pensam os elementos dessa comunidade. “Ah, é lindo e maravilhoso”, concordam os demais. Bom, digamos que tenha as suas vantagens para quem gosta desse tipo de arranjo, mas também tem desvantagens.

Será que é liberdade? Ou será uma prisão? Você sabia que existem dois tipos de prisão? A primeira é ficar confinado em um espaço pequeno que impede sua liberdade. A segunda é como te soltar no deserto sem qualquer limite, mas, para onde você vai é sempre a mesma coisa.

A vida pode ser 100% fechada?

Agora vamos imaginar como seria uma família extremamente fechada. Controle total, entre os elementos do sistema: se eu penso em espirrar lá no quarto, alguém na sala já está dizendo: “Saúde!” E controle total na relação com o mundo exterior: tudo o que a gente fala aqui, daqui não sai, fica seguro entre quatro paredes. Nossa família é certa, o mundo lá fora é errado. As pessoas daqui têm dificuldades de relacionamento com o mundo lá fora? Ah, é porque somos pessoas dignas, honradas, corretas, e o mundo lá fora é errado, é feio, chato, poluído, sem amor, sem honradez. O que fazemos aqui é o que deve ser feito. As crianças no início reclamam, mas vão crescendo e se acostumam. Não queremos nos misturar com esse mundo corrompido. Quem sair estará quebrando as regras da família, porque fora daqui nada presta. É uma visão extremamente polarizada da vida.

É impossível algo 100% fechado, porque sempre haverá alguma interação com a sociedade, por menor que seja. Trabalho, compras, escola, bancos, trânsito, compromissos obrigatórios, cada uma dessas coisas envolve a interação de pessoas da família com outros sistemas, por menos que essas pessoas se relacionem no mundo.

E até nesse tipo de família vai haver um momento em que os jovens vão namorar e casar. Mas, às vezes, nem isso é possível acontecer, porque esse tipo de sistema impede esse passo. Como lidar com os agregados? Serão absorvidos pelo sistema fechado? Isso é difícil porque, num sistema fechado, quem é de fora não consegue entrar; mesmo que entre, fica só na superfície. Sempre será, de certa forma, um elemento estranho ao sistema, porque traz informações novas que podem desestabilizar o sistema. É claro que não existe um isolamento absoluto, 100%, mas qualquer coisa que vem de fora é uma ameaça ao *status quo* que tem nesse lugar.



A outra hipótese, quando um elemento do sistema se casar, é sair para formar uma nova família fora dali. Essa pessoa que sai continuará mantendo o mesmo tipo de vínculo, obedecendo às mesmas regras de isolamento social? A quem será mais fiel? À nova família, formada com a pessoa com quem se casou, ou à família de origem? O que você acha? Você nunca viu famílias com estas características? Adivinhe o que pode acontecer...

Os limites porosos

No limite poroso existe a característica de identidade com a possibilidade de interação. Esse meio termo revela a dinâmica saudável de um sistema. Em todas as dinâmicas de polaridade existem as polarizações típicas do caminho doentio do excesso ou falta. Ou é de um jeito ou é de outro. O saudável troca o “ou” pelo “e”. Aqui tem um contorno e tem abertura. As duas polaridades coexistem naquilo que tem de melhor em cada uma delas.

Interagir significa estar aberto para dar e para receber.

O sistema poroso não é somente mais saudável que o fechado e o aberto: é o único viável, como vimos, porque não estamos sozinhos no mundo, fazemos parte de algo muito maior. Então, assim como se respira, inspirando e expirando o ar da atmosfera, precisamos abrir e fechar, receber e dar, com limites que vão depender do ambiente e da situação.



Exercitando a consciência

Avalie os vários sistemas aos quais você pertence, dentro das qualificações de aberto, fechado ou poroso. Quais são os limites da porosidade de cada um desses sistemas. Quais são os níveis de porosidade de sua família atual e da sua família de origem.

Observe também você mesmo, sob esses aspectos. O nível de abertura da sua mente em relação ao mundo externo, a sua forma de se relacionar com os diversos sistemas.

Procure refletir sobre isso nas diversas formas de interação que você estabelece: na família, nas relações sociais, no trabalho e nos relacionamentos afetivos.

Você tem as suas normas, suas regras, as suas leis e ninguém pode entrar lá?

Para entrar, tem que seguir do jeito que você quer, ou então não entra?

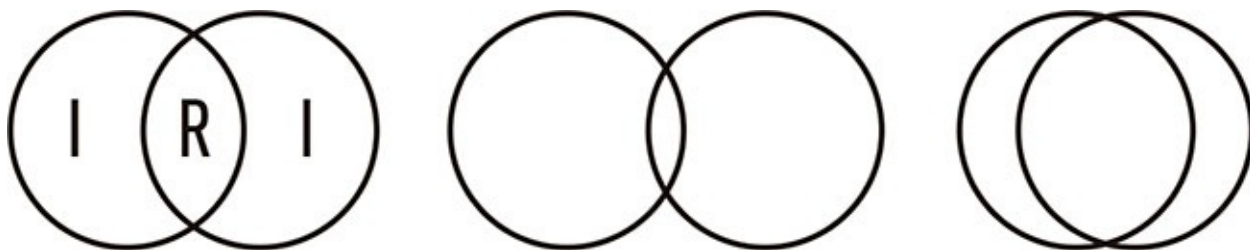
Há situações em que você é mais fechado e, em outras, mais aberto? Você é mais expansivo no ambiente de trabalho do que na família? Por que isso acontece? O que você ganha e o que perde com isso?

O importante é você tomar consciência das suas relações (consigo mesmo, com o mundo, com os diversos sistemas) e das possibilidades de ampliação da sua mente.

Capítulo 14

Três modelos de relações interpessoais

Você já sabe dos sistemas, já falei de limites, agora vamos dar mais um passo, vendo os modelos básicos de relações entre os elementos dos sistemas. Observe o quadro abaixo.



A família de origem, onde começamos a aprender o que é relacionamento e nos preparamos para as relações com outros sistemas, se forma a partir do casal, um sistema básico formado pela interseção de dois elementos, duas pessoas adultas.

Então vamos entender esses três modelos, inicialmente, no relacionamento de um casal.

No primeiro modelo, a interseção entre os elementos do casal está representada pela letra “R”, de Relacionamento. As áreas que não se conectam estão representadas pela letra I – Individualidade. Em todos os relacionamentos existem essas dinâmicas e a proporção entre elas dá a característica da relação.

Agora olhe o segundo modelo, que tem uma área de relacionamento bem menor. Como é que você imaginaria esse casamento? Ele está forte ou fraco?

E no terceiro modelo, a área de relacionamento ocupa quase completamente os dois círculos. E agora? Qual relacionamento está melhor? O primeiro, o segundo ou o terceiro?

Qual seria o modelo mais saudável? E qual seria o doentio? Como eu já falei, geralmente os extremos das polaridades são doentios, e no equilíbrio está o saudável. Então vamos olhar mais um pouco.

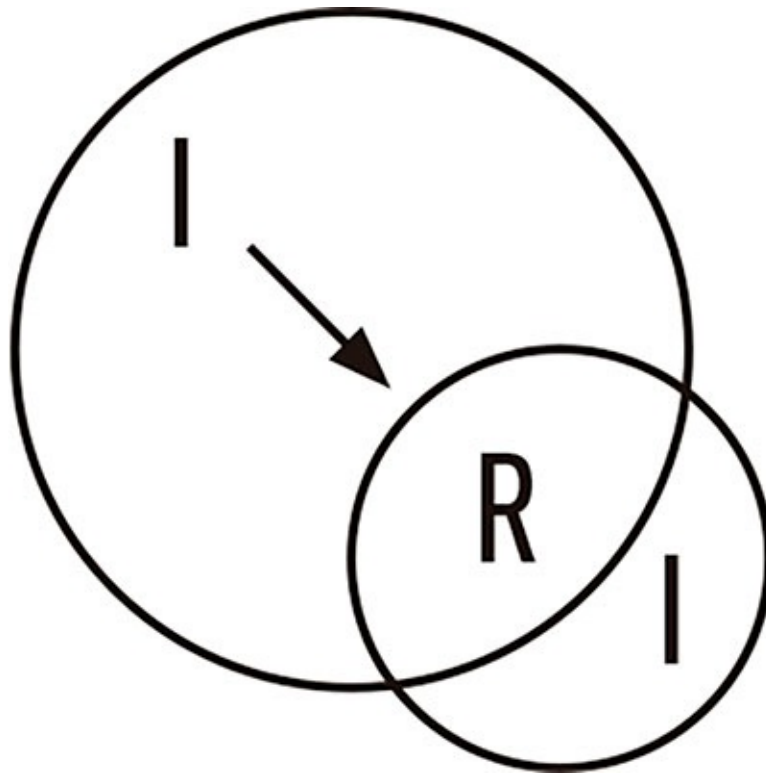
No segundo gráfico, a interseção é mínima, indicando pouca área de relacionamento, poucas coisas em comum, pouca intimidade.

O terceiro, ao contrário, tem muita área comum e pouco espaço de individualidade, indicando que a característica individual de cada um ficou muito reduzida, praticamente se perdeu na relação com o outro. Essa é uma relação simbiótica.



O grande segredo para compreender essa dinâmica é que uma relação saudável pulsa. Assim como o coração – ora está contraído e ora está relaxado. O sistema é vivo, a relação é viva, seus elementos são vivos. Se a relação ficar aprisionada em qualquer um dos três modelos, significa que está morta ou a caminho de morrer, pois falta a vida. Nas polaridades sempre haverá um grande desequilíbrio na relação. Mesmo que haja pulsação, mas com o predomínio de excesso ou falta de Relacionamento e Individualidade, essa relação está doentia. Agora vamos ver outro tipo de relacionamento dos elementos de um sistema. Ainda um sistema “dual”, como aquele primeiro, ou seja, formado por dois elementos interagindo. No caso, trata-se de uma relação mãe e filho. Como você pode ver, há uma diferença entre os dois círculos. O maior representa o adulto e o menor representa a criança. A característica fundamental deste tipo de relacionamento é que um dá e o outro recebe. Isto representa a relação dos pais com os filhos pequenos.

Quando o filho ainda está no útero, o embrião e o feto estão completamente dentro do mundo materno (embrião é a fase em que os órgãos estão se formando; o feto já tem o corpo formado). A mãe tem individualidade, mas seu filho está 100% na área de Relacionamento.

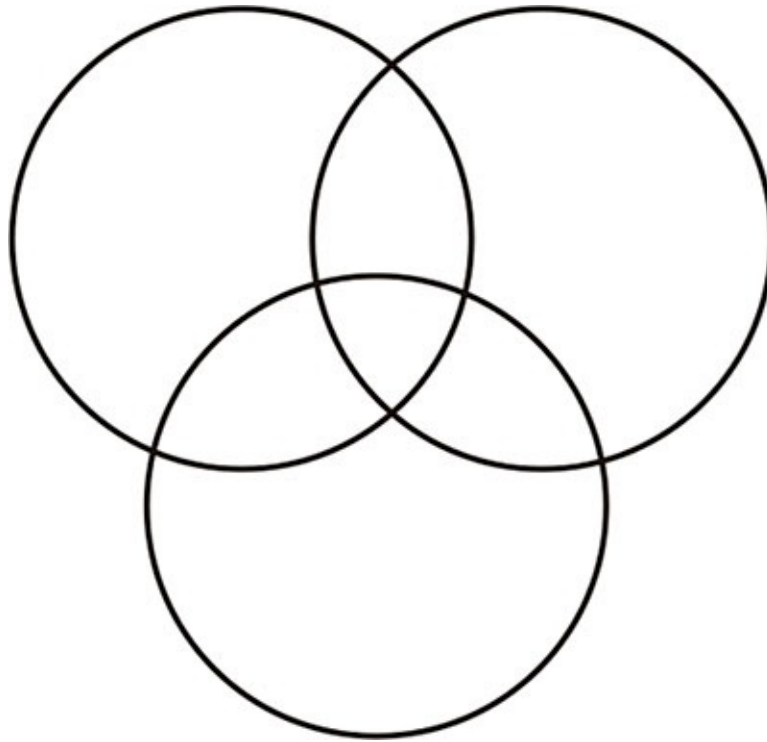


A partir do momento em que o filho nasce, começa a existir uma área de individualidade para a criança, além da área do relacionamento. A energia continua indo do maior para o menor, e assim vai ser durante todo o crescimento da criança, que precisa disso para se desenvolver. Conforme a criança cresce, o círculo que a representa também vai crescendo e, gradativamente essa relação deixa de ser entre um adulto e uma criança e passa para dois adultos. Assim, a dinâmica de dar e receber muda radicalmente e as funções de ambos vão definir outro tipo de relacionamento.

Sistemas múltiplos

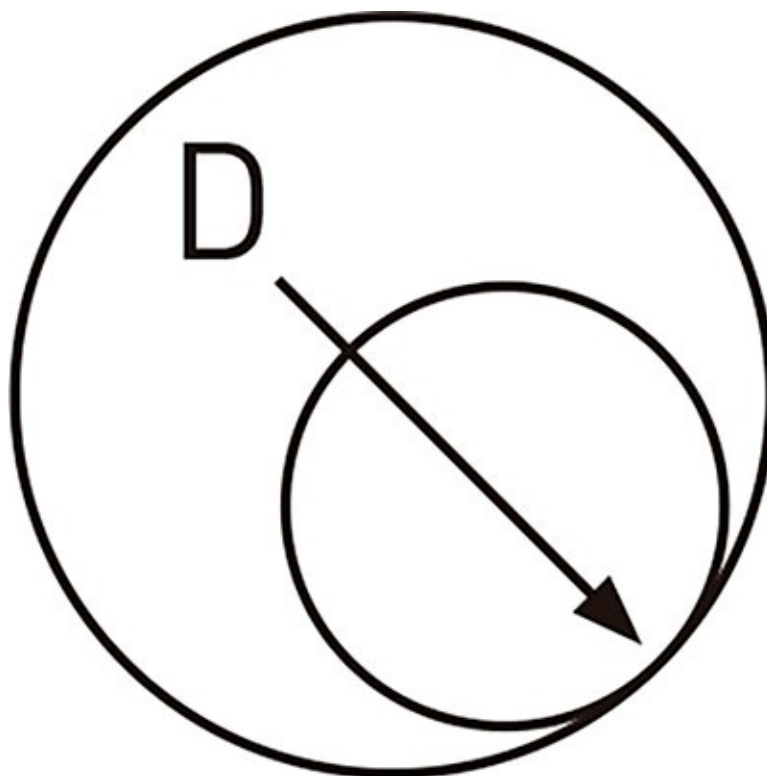
Como ficam os modelos de relações envolvendo mais de dois elementos?

Vamos ver o caso mais simples e básico, que é a interação de três elementos profundamente envolvidos entre si, na base do sistema família: pai, mãe e filho.

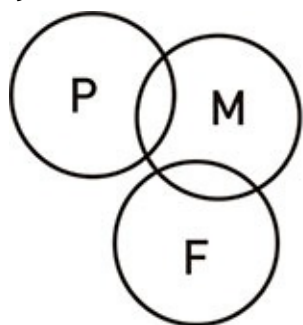


Observe que aí também existem as áreas de individualidade e as áreas de relacionamento entre cada elemento. Imagine a diferença desse esquema se o filho for uma criança, adolescente ou adulto. Tanto no tamanho como nas áreas de relacionamento e individualidade.

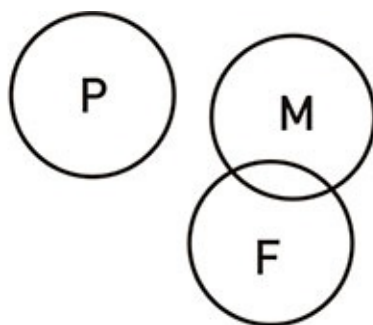
Entendendo as dinâmicas básicas, os modelos básicos, você pode fazer gráficos como estes representando os mais diversos tipos de sistema. Assim, será capaz de entender mais claramente os seus próprios relacionamentos nos diversos campos e de avaliar se o sistema está saudável ou doentio.



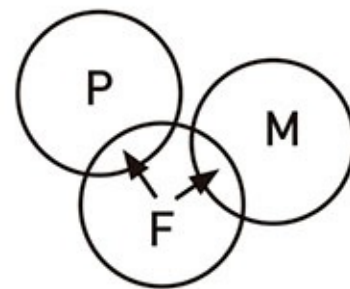
Olhe os três desenhos que se seguem. São bons exemplos de como um sistema aparentemente tão simples como pai-mãe-filho pode ter vários modelos de relações entre si.



A



B



C

Estes gráficos, bastante simples, mostram diferentes configurações dos três círculos.

No desenho A, você vê que inexiste o campo de relacionamento entre o pai e o filho. Há apenas a relação do filho com a mãe.

No desenho B, o pai está afastado e não se relaciona nem com a mulher nem com o filho.

No desenho C, pai e mãe estão desligados um do outro e é o filho que conecta os dois. Normalmente é o grande que dá para o pequeno, mas nesse caso há uma inversão: o filho se torna o maior e, portanto, tem a responsabilidade de dar aos pais e uni-los. Isso revela um sério problema nessa família. Vou dar uma dica sistêmica que tem a ver com a Lei da Hierarquia, que será mostrada mais adiante: os filhos nunca podem ser maiores que os pais!



Exercitando a consciência

É possível fazer boas análises com esses modelos de sistema. Então preste atenção a este exercício, e pratique, porque vale a pena.

Imagine as várias relações que você tem, tanto na área familiar como em outros contextos: profissional, universitário, religioso, social etc. Imagine o modelo de cada relacionamento e desenhe os círculos e flechas que representam essas dinâmicas.

Ao analisar cada uma das interações, você terá *insights* que vão lhe trazer uma nova compreensão, entendendo as dinâmicas básicas e sabendo diagnosticar se esses relacionamentos e sistemas estão saudáveis ou doentes.

Então, mãos à obra. Treine com este exercício, continue a ampliar sua consciência nos próximos capítulos... e bom proveito

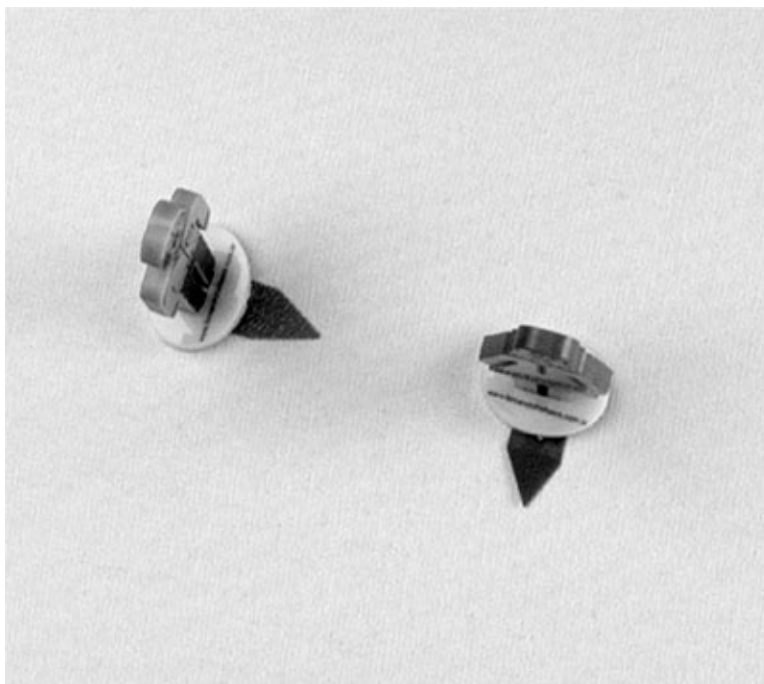
Capítulo 15

Análise do sistema

Se você vem ao meu consultório, trazendo um problema, eu vou fazer uma análise dos seus sistemas e das dinâmicas sistêmicas em que você está. Para isso, vou pegar um **campo** que usamos em trabalhos de Constelação Sistêmica, geralmente em forma de quadrado ou um círculo, e nesse espaço vamos colocar os vários elementos importantes que existem nesses subsistemas e sistemas.

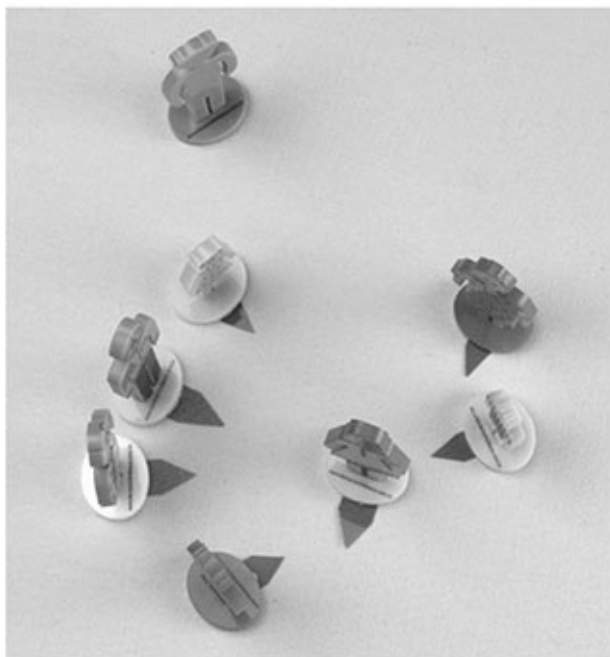
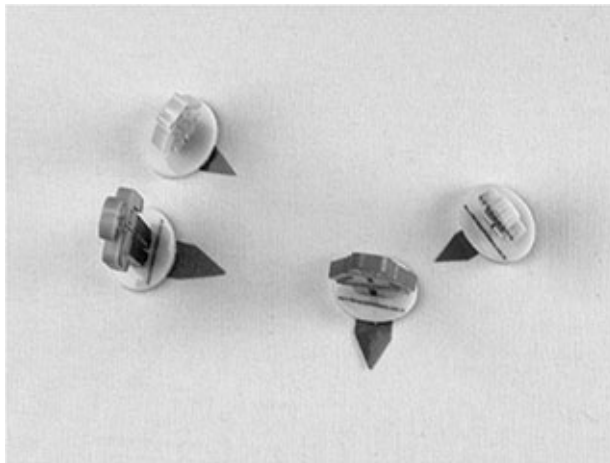
Por exemplo, se você vem, como cliente, com uma queixa que tem a ver com sua relação conjugal, utilizamos inicialmente dois **elementos**, dois bonequinhos, simbolizando um homem e uma mulher. Então vou lhe pedir que posicione os dois elementos nesse campo, de uma forma que represente as posições de vocês dois nessa relação.

Conforme você posiciona os dois elementos no campo, eu questiono sobre o que você vê nesta relação e observo se o que você relata é coerente com a imagem que está sendo construída na Constelação Sistêmica.



É muito interessante trabalhar com essa ferramenta, pois o que o cliente fala tem origem no hemisfério esquerdo do cérebro. E o que ele posiciona vem do hemisfério direito. Frequentemente ocorre incoerência entre essas duas dimensões da mente. Haja nó a ser identificado e desatado!

Então eu vou pedir a você que coloque outros elementos em campo: “Ah, nós temos um casal de filhos”. Pego dois bonequinhos para representar seus filhos. Onde você coloca esses filhos com os pais? Qual é o posicionamento deles? Onde fica a filha? Onde fica o filho? Eles ficam mais perto de quem? Da mãe? Do pai? No meio dos dois? Ficam fora? Qual é a função de cada elemento nesse sistema?



Querendo investigar mais sobre o sistema em que você está, vamos colocando cada vez mais elementos, que tenham relação com a história que você traz, com a situação que você deseja entender. Podemos pegar elementos que simbolizem o trabalho de cada um, a sexualidade, o passado, o futuro, o objetivo de vida, e tudo isso revela dinâmicas importantes que estão acontecendo com você, das quais sua mente não tem consciência.

Através desses elementos que você monta, nós vamos analisando as relações entre os elementos, os vários subsistemas que existem nesse sistema. A relação do casal, a relação do pai com o filho, com a filha, e também da mãe com cada filho, e de cada parte do casal com suas famílias de origem, a relação que você

mantém com o passado, com o futuro, etc. Com as análises desses relacionamentos é possível construir um diagnóstico, para ajudar você a ter noção do que acontece no seu sistema. Nessa análise sistêmica eu utilizo quatro dinâmicas fundamentais: Posicionamento / Distância / Direcionamento / Significado de funções e dos subsistemas.



Representar com bonecos o seu posicionamento nas situações da vida, a sua distância nas relações e o direcionamento da sua energia, da sua atenção, é simples e revelador. As pessoas se surpreendem com o que conseguem perceber ao olhar para o campo que estão montando a partir das perguntas que surgem em nossa abordagem.

Se o bonequinho que representa você está direcionado para um lado que tem a ver com seu passado, como fica o futuro? Para onde está voltada a sua energia? Para onde você está indo? E se eu lhe proponho colocar outro elemento, como objetivos de vida, onde você vai posicionar seus objetivos de vida? No passado? No futuro? Você está olhando para eles? Tenho certeza de que, só de ler essa descrição, você já pensa na sua realidade: “Como é que eu colocaria meus objetivos de vida?” É assim mesmo. São questões que nos estimulam a enxergar o que está acontecendo.

É importante lembrar a importância do papel de observador na observação e no diagnóstico. Qual é o nível de Consciência Sistêmica que o profissional precisa ter? Deve-se tomar cuidado com análises apressadas e tendenciosas. Os conceitos que estou transmitindo neste livro podem ajudá-lo a compreender como funcionam estas ferramentas e ampliar a sua consciência em relação a situações de sua própria vida, mas o exercício desta atividade requer preparação adequada, estudo e capacitação. Quando investigo o significado que o cliente dá para cada função e subsistema, é fundamental que o profissional saiba o que é saudável para poder fazer diagnóstico e tratamento. Por exemplo: o que é ser mãe? Qual é a diferença entre a função materna e paterna? Para que

você casou e teve filhos? O que você espera receber de seu cônjuge? E o que deve dar para ele? Qual é a família mais importante para você: a de origem ou a atual?

O terapeuta profissional deve reunir os conhecimentos necessários e uma suficiente experiência de campo, para enxergar os problemas com visão sistêmica, de uma forma que outras pessoas, sem esse preparo específico, não enxergariam. Ao pedir para o cliente montar seu campo, olhar e avaliar, o terapeuta percebe o que seu cliente já enxerga e também o que ainda não enxerga daquilo que está sendo tratado.

Hoje eu vejo dinâmicas muito mais profundas, relacionamentos mais complexos do que via nos primeiros anos de minha trajetória de abordagem sistêmica, porque a experiência vai me mostrando e acrescentando dinâmicas. E sei que daqui a alguns anos eu estarei enxergando mais do que enxergo hoje. Este conhecimento não tem limite; o caminho é sempre ampliar nosso nível de consciência. Então, em toda observação, existem os limites de consciência do cliente e do terapeuta – até onde ele pode ir, até onde consegue enxergar.

O nível de consciência sistêmica vai dar a interpretação do que está acontecendo. Nessa interpretação é possível fazer o diagnóstico e elaborar o tratamento, assim como identificar quais são os verdadeiros problemas, o que precisa ser feito para melhorar e ampliar o nível de consciência saudável do indivíduo e do sistema ao qual ele pertence.

EXERCÍCIO SOBRE ANÁLISE DO SISTEMA

Três subsistemas aos quais você pertence

Nota $\Rightarrow$ Nível de satisfação $\Rightarrow$ Sua função

Escolha 1 deles

Desenhe um círculo (sistema)  Tamanho
Linha

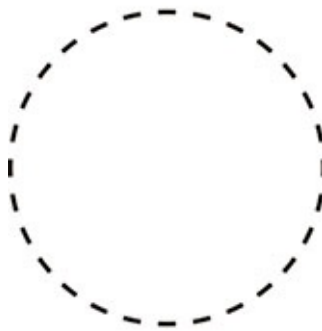
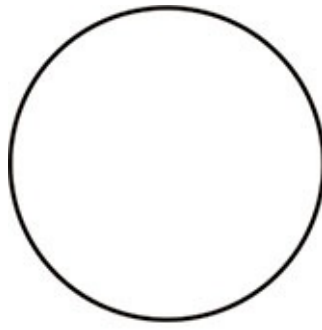
Coloque-se nele com 2 ou 3 outros elementos importantes.

Análise	{	Posicionamento	{	Sentir
		Direcionamento		Pensar
		Dinâmica		Agir

Desenhe um Δ representando a posição ideal para você

Escolha na sua vida três subsistemas aos quais você pertence. Por exemplo, podem ser três subsistemas ligados à família: o seu casamento (sua relação conjugal); a sua relação com seus filhos; e a sua família de origem, seus pais e irmãos.

Nesses três subsistemas, você vai dar uma nota – de 1 a 10 – para o seu nível de satisfação em relação à função que você exerce em cada um. Pense no motivo de cada nota que está dando.



Depois de fazer essa avaliação dos três subsistemas, escolha um deles, para ver com mais foco. Se você quiser, é até bom fazer depois com os outros dois também, e nada impede que faça com vários outros, mas vamos começar com um.

Escolhido o subsistema, desenhe um círculo para representá-lo. O tamanho do círculo que você vai fazer e o tipo de linha que você vai traçar dependem da sua sensação em relação ao sistema. Lembra-se do que falamos sobre círculo fechado, poroso ou aberto? Pois é, estas são as características dos sistemas, e ao

desenhar o círculo você já está indicando a característica que você vê neste subsistema.

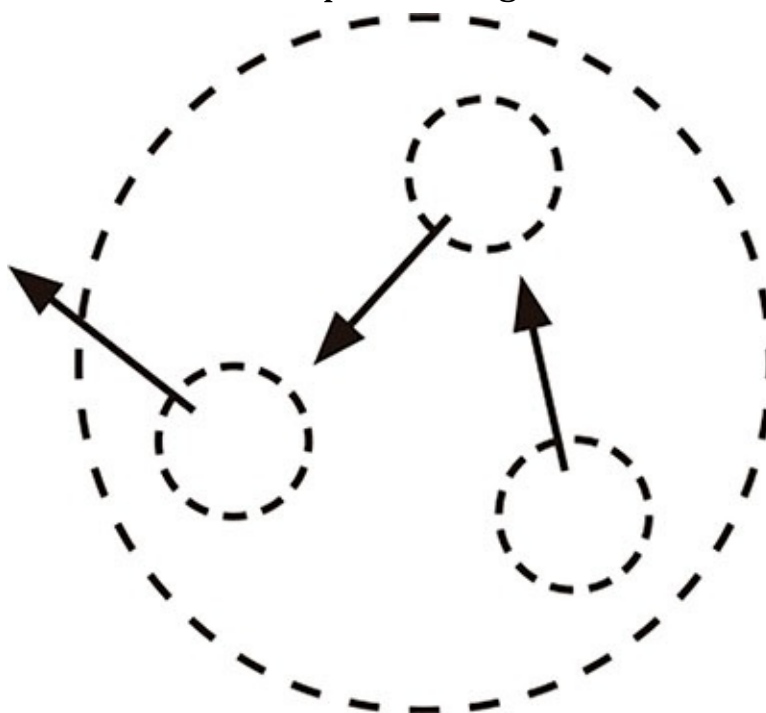
Nesse círculo, você vai colocar dois ou três elementos que fazem parte do subsistema e que são importantes.

Se estiver falando do casamento, seriam dois elementos, mas se você teve casamento(s) anteriore(s) deve colocar também seu(s) ex-cônjuge(s), que também entram nesse exercício de avaliação.

Se o subsistema for do trabalho, coloque as pessoas mais importantes para você no seu ambiente profissional. Para que esse exercício não fique difícil, vamos colocar poucos elementos.

Então, dentro do círculo, faça um círculo menor que representa você, determinando a posição em que você fica no sistema. E desenhe outros dois elementos. Lembre-se de posicionar as flechas que orientam para onde cada elemento está direcionado. Depois disso, comece a analisar as características desses relacionamentos.

Só de olhar para essa figura, você já pode perceber melhor o posicionamento, a distância e o direcionamento dos elementos dentro desse sistema. E pode fazer uma análise também sobre o sentir, pensar e agir.



O que eu sinto aqui neste sistema?

O que eu penso nessa situação?

Como é a minha distância em relação aos outros elementos?

O que eu faço atualmente nessa situação?

Em que direção estou indo?

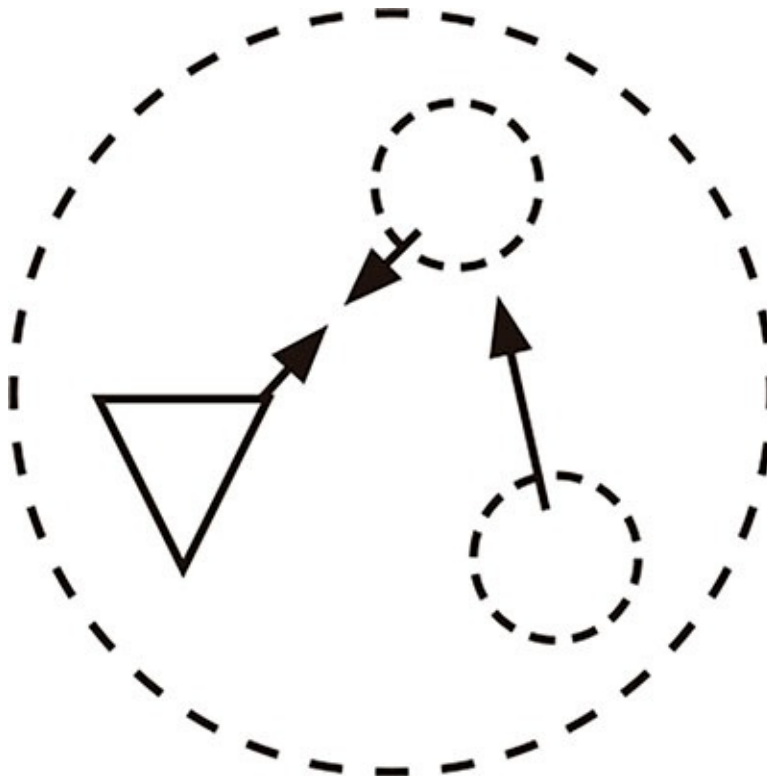
Em que direção gostaria de ir?

O que eu faço e o que eu gostaria de fazer?

O que devo mudar para que esse sistema fique mais saudável?

Avalie tudo isso. Então, fazendo essa avaliação, desenhe um triângulo representando qual seria a posição ideal para você. Decida onde colocar o triângulo e para onde ele será direcionado: “Pronto, esse é onde eu estou e esse aqui é onde eu gostaria de estar.”

E aí, de novo, analise as posições, a distância, o direcionamento, o sentir-pensar-agir. Avalie também como você está e como gostaria de estar para dar uma nota 10 nesse sistema.



Bom trabalho para você. Se tiver coragem e quiser ver mais, faça com os outros subsistemas também, e com todos os sistemas que vierem à sua mente. Continue fazendo, continue treinando, isso é ótimo!

Tá bom? Então coragem para ver a realidade, fazer diagnóstico e achar soluções e caminhos melhores para a vida. Sucesso e felicidade. Não é isso que você quer? Então, mãos à obra!

Bem-vindo ao mundo da Sistêmica!

Chegamos ao fim da primeira parte deste livro e, a partir daqui, nós vamos identificar mais profundamente uma série de questões, para que você possa descobrir elementos da realidade que antes não enxergava claramente, e entender cada vez mais o poder dessa abordagem.

PARTE 2

Bases da Física Quântica e campos morfogenéticos

Capítulo 1

Bases da Física Quântica

“Os átomos não são objetos, são tendências” – disse Werner Karl Heisenberg, físico teórico alemão (1901-1976), que ganhou o Prêmio Nobel de Física de 1932, pelo desenvolvimento da mecânica quântica. Olha que maluquice! Átomo não é objeto, é tendência! “Tudo é possibilidade subconsciente” – afirmava ele. Essas frases merecem destaque, porque remexeram radicalmente os paradigmas da ciência:

*“Os átomos não são objetos, são tendências.
Tudo é possibilidade subconsciente.”*

Você se lembra do que falei sobre o fóton (no capítulo 9 da Parte 1 deste livro), que é onda e partícula ao mesmo tempo? Poderíamos fazer uma analogia assim: a onda como se fosse o espírito, a partícula como se fosse o corpo. Não quero entrar no sentido que a religião dá a essas palavras; apenas deixe isso na sua mente, ok? É uma forma de entender que podemos ser uma coisa e outra ao mesmo tempo. Onda e partícula. Energia e matéria. Nós vivemos no meio dessas duas grandes polaridades, como se pode ver na célebre equação de Albert Einstein, $E=mc^2$, que estabelece a equivalência quantitativa da transformação de matéria em energia e vice-versa.



$$E = MC^2$$

E = energia

M = massa

*C^2 = velocidade da luz
elevada ao quadrado.*

Mas o isso tem a ver com a consciência sistêmica? Tem tudo a ver!

Dentro da física quântica nós vimos o campo das probabilidades. Quantas opções você tem na vida agora, nesse momento? Várias. Por exemplo, assim que

você terminar de ler este capítulo, o que vai fazer? Vai prosseguir este estudo, lendo os capítulos seguintes? É uma opção. Vai praticar de alguma forma o que está estudando aqui? Vai até a cozinha comer alguma coisa? Ou vai descansar um pouco? Outras opções, e outras mais: vai assistir a um programa de televisão; ou vai ligar para um amigo e marcar um chope no barzinho, ou vai trabalhar... Muitas opções; e assim vai.

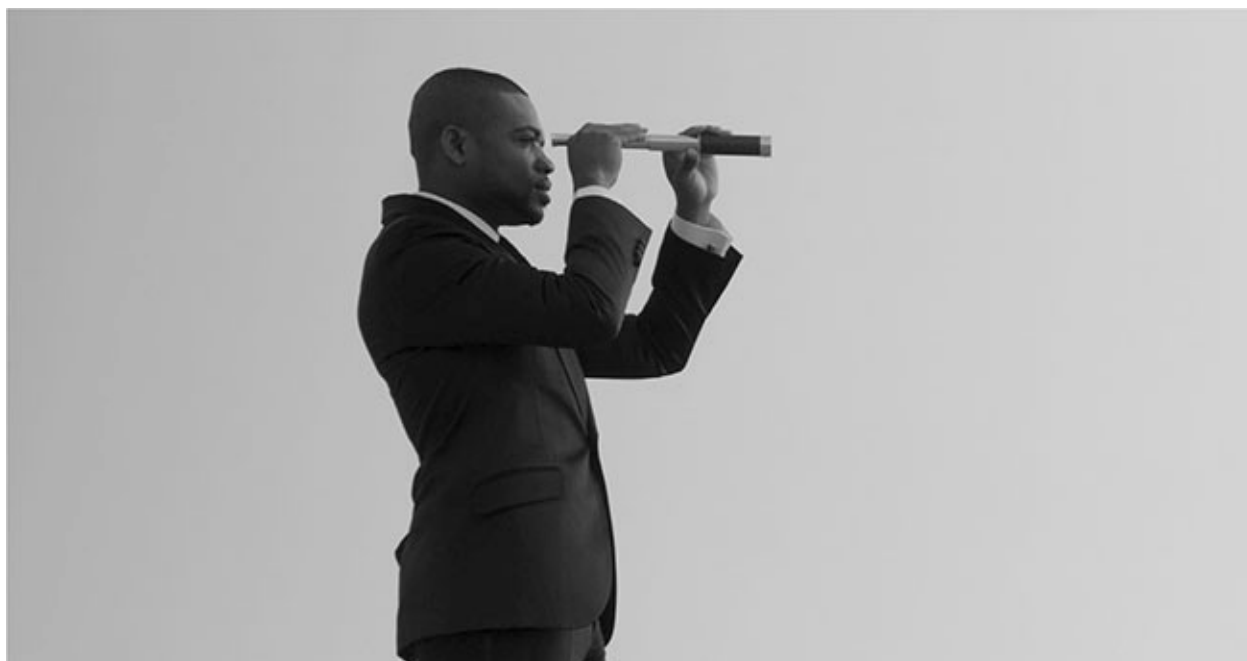
FÍSICA QUÂNTICA { Opções - Probabilidades
Decisão - Colapso Onda

Não é um campo de probabilidades? E o que acontecerá nesse campo é que você vai tomar uma decisão. Que é um “colapso de onda”.

Você avalia e toma uma decisão em cima dessas opções. Pronto. E faz isso com base nos referenciais que você carrega e no seu nível de consciência. Se fosse outra pessoa, seriam outras opções, talvez até algumas fossem as mesmas, mas as decisões seriam diferentes, porque cada pessoa é única. Tudo vai depender muito daquilo que você já deve estar cansado de saber, que é o nível de consciência, o nível de contato com a realidade e com os referenciais. O que eu ganho, o que eu perco, o que é bom, o que é o certo, o que eu devo fazer, o que eu quero fazer... E agora? Será que eu faço mesmo o que queria? Será que eu faço o que eu devo?

O que é nível de consciência?

Existe uma grande realidade ao meu redor. Eu consigo ver tudo? É claro que não! O que eu enxergo é como algo que cabe no campo de enquadramento de uma pequena luneta.



Digamos que eu use uma luneta para olhar algum acontecimento. O que estou fazendo? Estou focando minha consciência. Quando ponho o foco através da luneta, deixo de prestar atenção nos outros detalhes. Eu posso direcionar a luneta para qualquer lugar, é uma decisão, uma opção minha, só que o enquadramento será sempre limitado.

Mas eu posso também optar por ampliar muito mais o meu nível de consciência. Se eu puder alargar bastante a ponta da minha luneta, já terei uma visão maior sobre o que está acontecendo.

Será que todas as decisões que eu tomo na vida têm a ver com o meu mundo consciente? É só pela consciência que eu tomo decisões?

“Eu tenho controle sobre tudo que eu faço na vida.” Tem mesmo? Falar é uma coisa, agir é outra. A maior parte das decisões vem do inconsciente. Sua mente consciente serve para contar historinhas, dar explicações e justificativas para o que o inconsciente determinou fazer.

Você é livre?

Você acha realmente que é livre? Pode ter certeza de que não é.

Você está preso a princípios que o cercam há muito tempo, a conceitos de certo e errado que vieram do passado, principalmente das suas primeiras experiências de vida, que vieram lá da sua família de origem, quando você era criança.

A infância é útero do adulto. É lá que se molda o adulto. Os modelos de adulto para uma criança são os adultos que a cercam: mãe, pai, tios, avós... e depois vai ampliando para professores e assim por diante. Mas os modelos mais fortes, os mais importantes e decisivos, são mãe e pai, querendo ou não. E se você não teve seus pais, se eles não estavam na sua vida, aqueles que fizeram a função de mãe e pai entram nesse grau de importância.

Você está atado e conectado a várias dinâmicas sistêmicas. Muitas dessas conexões, você não vê, não imagina e nem sequer acredita que possam existir, mas elas existem.

Vamos descobrir como se cria essa falsa ideia de liberdade? O que aconteceu em meu inconsciente que me faz tomar decisões completamente equivocadas?

Eu sei que algo me faz mal, mas não consigo parar. A minha mente cria a dinâmica da tríade maldita: historinhas, explicações e justificativas. Mesmo que a minha mente consciente saiba que aquilo que eu faço é errado, eu continuo fazendo.

Muitas pessoas creem que basta ter consciência para mudar e ficar mais saudável. Então eu lhe pergunto: por que os fumantes não param de fumar? Todos eles sabem dos malefícios do cigarro. Alias, em todos os maços há avisos e imagens terríveis para que o fumante saiba o que está colocando em seu organismo. E isso faz com que eles parem? É claro que não. Por quê? Porque tem alguma coisa dentro de mim que diz para continuar fazendo.

Você já percebeu que existem muitos personagens dentro de você?



Então quantos eu sou? De repente eu sou muitos dentro de mim. Tem um que fala uma coisa, tem outro que vai fazer outra coisa. Enquanto isso, no mundo aqui fora eu coloco uma máscara e fico me dizendo que eu sou um ser lindo, maravilhoso, e quando ninguém está enxergando eu faço um monte de coisas estranhas, esquisitas. E o mais interessante é que esse monte de personagens são apenas passageiros na sua mente. O segredo é quem está no comando e dirigindo sua vida.

Quer um exemplo? Todo médico sabe que os doentes mentem, e mentem mesmo! Se ele pergunta a um paciente diabético: “Você está comendo doce?” A resposta é veemente: “Nããããããooo!” Quantas mentiras você já contou, sabendo, no fundo, que eram mentiras? Quantas vezes você já mentiu para você mesmo e nem percebeu? E quantas vezes você sabe que o outro está mentindo, mas finge que acredita para evitar confusões ou porque prefere não saber a realidade?

Bom, vamos ver este tema com novos detalhes mais à frente, ok? O que determina suas terríveis decisões inconscientes está diretamente relacionado aos traumas do passado. Tudo aquilo que não foi resolvido torna-se um ponto de atração no presente. Você pode não ver, mas gira o tempo todo em torno da sua dor do passado. Cria um universo de ilusões, mas, na realidade, vivencia seus traumas o tempo todo em suas relações atuais. Sabe quais são as consequências disso? Você transforma as pessoas da sua vida atual nos

personagens dos seus dramas do passado. E o pior de tudo é que acredita que é realidade.

Capítulo 2

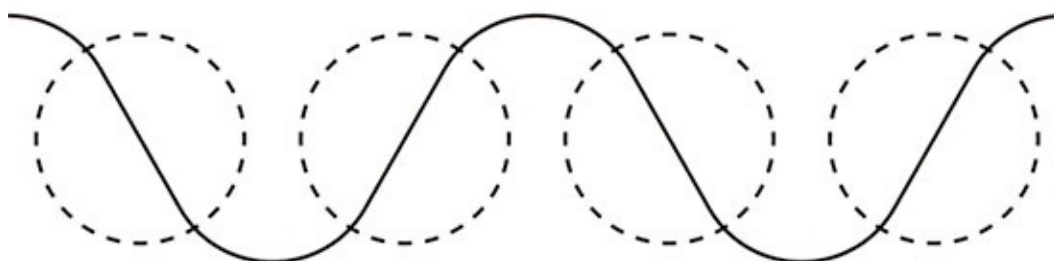
Bolha de ilusão

Bom, você já sabe que vive numa bolha de ilusão. Alias, a essa altura do livro você sabe que todas as pessoas carregam suas bolhas com características próprias.

E você lembra como é construída essa bolha: sabe que na infância ocorre uma serie de situações traumáticas que a criança não tem condições de resolver, pois só um adulto consegue fazer isso. Se na sua infância não havia adultos habilitados para identificar e solucionar os traumas, eles permanecem na memória emocional e a mente utiliza mecanismos de defesa para não ficar em contato com a realidade. As consequências disso são: desconectar-se dessa realidade dolorida, criar uma camada de ilusão no consciente e jogar o problema para o inconsciente. A mente consciente não vê, mas o problema continua presente e a dor continua atuando.

A vida é como uma onda e em vários momentos você materializa algo. Muitos acontecimentos, positivos e negativos, marcaram fortemente a sua infância. Nesses momentos, é como se a vida parasse. E é exatamente isso que ocorre, pois cada um deles fica marcado profundamente, e isso é o que chamamos de *colapso de onda* na física quântica.

Imagine-se surfando uma onda da vida. A cada manobra maravilhosa, são impressas na sua mente a satisfação, a alegria e a felicidade de conseguir um feito importante. Imagine agora você caindo da prancha e levando um susto, com medo de se afogar ou encontrar um tubarão no caminho. Isso também marcará a memória de vida. Esses colapsos de onda se tornarão referenciais de vida que vão estimular você a pegar novas ondas ou evitá-las. Vão afetar sua interpretação das ondas da vida e também a carga emocional em relação a surfar ou não: que emoção você acessa quando está em cima da prancha. Se o seu corpo está leve, solto e confiante, ou se ele fica tenso, duro e carregado de medos.



Geralmente não nos lembramos de um trauma que marcou nossa infância e vai repercutir dentro de nós gerando problemas emocionais nas etapas seguintes de nossa vida. A mente consciente não tem acesso direto à área de memória traumática infantil. Isso levaria o indivíduo a viver continuamente na dor. Por isso não temos consciência de fatos importantes que ocorreram nesse período. Mas há algo importante para compreendermos: o mecanismo da mente: você não consegue se lembrar do que ocorreu, mas essas vivências continuam atuando 24 horas por dia dentro de você. São memórias que afetam o seu emocional e racional e você nem percebe que isso está acontecendo. Essa história traumática fica guardada no **sistema límbico**, mais exatamente nas **amígdalas cerebrais**.

Você sabia que as principais experiências de vida ocorrem até os cinco anos de idade? Na psicanálise, essa fase é conhecida como “período de molde”, que para alguns vai até os sete anos de idade. E é esse conjunto de experiências que define quem você é na vida adulta.

Na infância você se molda para a vida adulta. Mas por que você não se lembra de alguns traumas importantes na sua história de vida?



Sistema límbico?

O **SISTEMA LÍMBICO** é a região de nosso cérebro que regula emoções e comportamentos sociais. Compreende as estruturas cerebrais relacionadas aos comportamentos emocionais e sexuais, aprendizagem, memória e motivação. As informações sensitivo-sensoriais registradas nessa região do cérebro são relacionadas com as memórias pré-existentes, levando a uma resposta emocional, consciente ou inconsciente.



Amígdala cerebral?

As **AMÍGDALAS CEREBRAIS** são grupos de neurônios que fazem parte do sistema límbico e que estão relacionadas aos conteúdos emocionais das nossas memórias, inclusive a função de armazenar os traumas infantis. Atuam como um alarme para a sobrevivência. Ao identificar qualquer ameaça ao indivíduo, promovem uma reação imediata de proteção. Essa memória fica abaixo do nível de consciência e está sempre em estado de atenção. Caso algum fato no presente lembre um trauma do passado, elas disparam reações inconscientes na mente e no corpo. Depois a mente tenta inventar uma desculpa para as atitudes inconscientes.



Hipocampo?

O **HIPOCAMPO**, órgão importante do sistema límbico, é associado principalmente com a memória, em particular com a memória evocativa (aquela que você consegue lembrar) Essa estrutura começa a funcionar plenamente a partir dos cinco anos de idade – depois do “período de molde”.

O problema que dá origem a um trauma na sua infância deveria ser solucionado pelos adultos que estavam ao seu redor. Se eles conseguem solucionar, você fica em segurança; foi resolvido: ótimo! Deixa de ser um trauma tão importante. E mais do que isso, aprende a identificar e solucionar esse problema. Assim, aquilo que poderia se tornar um trauma inconsciente é transformado em aprendizado importante para a vida. Mas se os próprios adultos em torno de você também não enxergam a dinâmica de trauma, você vai ficar com essa história enraizada e oculta no sistema límbico. Os adultos não viram porque eles também foram traumatizados no passado e não enxergaram isso neles próprios, então não serão capazes de enxergar em você também.

Intensidade e frequência

O trauma pode ocorrer por duas dinâmicas:

frequência: a intensidade é pequena, mas é constante;

intensidade: a carga emocional é muito alta, mesmo ocorrendo apenas uma vez.

Por exemplo, digamos que eu tive uma tia muito chata, que toda vez me beliscava, quando estava perto de mim. Era uma tortura, ela me desqualificava, me criticava, era um horror aquela tia. O pior é que muitas vezes eu tinha que passar férias na casa dela. Eu não podia dizer “não”. E aí, pronto, fui ficando preso numa situação de trauma. Consigo resolver? Não. Consigo sair correndo? Não. Consigo falar com as pessoas que isso está acontecendo? Não. Se eu falo para minha mãe ela vai dizer: “Pare de implicância! Sua tia te ama, ela gosta muito de você! Nossa, como você é chato!”

Então, quando eu falo do meu problema, ainda posso sofrer outro trauma, ao receber também da minha mãe um monte de desqualificações: “Como você é isso, como você é aquilo...” Ela não percebe a minha dor. Pronto, você viu que eu passei por dois traumas nessa situação. O primeiro é ativo, causado pela minha tia que não vê a minha dor e meu desconforto quando ela me ataca. O segundo é passivo, pela reação da minha mãe, que não me ouve e me critica ainda mais.

Parece banal? Parece pouca coisa? Mas essa história traumática continua aqui dentro. Com o passar do tempo eu cresço, não frequento mais a casa da minha tia, mas de repente eu cruzo com alguém que me olha e o olhar daquela pessoa, num relance, gera um problema dentro de mim. Alguma coisa sofrida acontece no meu coração. Um fato do presente, por menos importante que seja, mexeu numa ferida emocional. Quem foi que eu acabei de ver? Acabei de ver a minha tia. É minha tia que está lá? Não, mas tem alguma coisa naquele olhar que me

lembra dela. Imediatamente começa o alarme aqui dentro (essa experiência não está no hipocampo, está na amígdala cerebral). Alerta! Perigo acontecendo! Sem perceber, voltei à situação traumática. Minhas reações racionais e emocionais geram atitudes que são condizentes com a história do passado quando eu era uma criança, mas não fazem o menor sentido no presente. E o pior é que muitas vezes eu vou buscar motivos na situação atual para justificar o que só pode ser compreendido pelo trauma infantil.

Entendeu o mecanismo? Muitas vezes nem me lembro de um trauma não resolvido no passado, mas ele continua vivo, embora escondido da memória consciente. E tenho ainda hoje as reações emocionais que tive como criança naquela situação traumática. Estou aqui no presente, mas acontece algo que me faz voltar no tempo. Estou aqui, adulto, e de repente onde eu fui parar? Um gatilho emocional, um detalhe, um olhar esquisito, um objeto, uma paisagem, uma situação qualquer que possa ter alguma semelhança com os traumas do passado transforma-se em uma possível ameaça, me alerta que vai acontecer um problema comigo, e lá estou de novo revivendo o trauma não solucionado.



O trauma do passado fica vivo no presente e eu tenho as reações emocionais que tive como criança naquela situação traumática. Nessa situação eu posso desenvolver, por exemplo, uma síndrome de pânico. Esse pânico é da minha criança naquela fase. Quando eu entro nessa emoção, não estou vivendo o presente, e sim o passado. Ou melhor, o passado no presente. A lembrança do trauma do passado me desconectou do presente.

Os traumas geram situações de desconexão. As consequências podem me tirar da realidade, e fico tentando me proteger da dor do passado, ao invés de olhar para o futuro, buscar objetivos de vida e seguir em frente.

Se alguma pessoa, em qualquer situação, me faz lembrar uma história traumática, eu penso assim: “Que pessoa esquisita, eu me sinto mal com ela. Preciso me proteger porque tenho uma sensação muito forte de que ela pode me prejudicar e até me destruir. Por isso eu preciso fugir ou atacar essa pessoa.” Mas não é essa pessoa que eu estou vendo, e sim o reflexo de algo que me ocorreu há muito tempo. Sem saber, estou preso a dinâmicas do passado e fico focado no espelho retrovisor, achando que estou olhando para a frente.

*O trauma te deixa preso numa bolha de ilusão,
onde todo tempo se revive
a mesma história não resolvida no passado*

É assim que nós restringimos a nossa liberdade e não caminhamos para o futuro, para o objetivo lá na frente.

Em relacionamentos afetivos, amorosos, acontece muito essa situação. Digo para a pessoa que está na minha frente: “Você é o problema da minha vida.” Sem perceber, estou transferindo para uma pessoa no presente um sentimento por alguém que eu amei e que me prejudicou lá atrás, porque estou preso numa bolha de ilusão. Eu vejo na pessoa que amo hoje os conflitos que vivi com pessoas que amei no passado. Por exemplo, vejo na minha esposa os conflitos que tive com minha mãe.

É como um pequeno vídeo em *loop*, que fica se repetindo incessantemente. Ficamos girando em torno dessa memória traumática. Tudo em nossa vida se orienta em função de fugir, ou projetar esses problemas em outras pessoas ou situações, porque não conseguimos resolvê-lo, até porque geralmente nem temos consciência dele. A bolha de ilusão nos tira da realidade e faz com que permaneçamos eternamente focados em uma dinâmica doentia de ilusão e sofrimento. Os sentimentos do passado aparecem nas situações do presente.

Você entendeu como se destroem tantas relações na vida?

O que você prefere?

Caminhar para a vida e abrir as suas possibilidades no futuro, ou ficar preso nesse universo tão pequeno e repetitivo do passado?

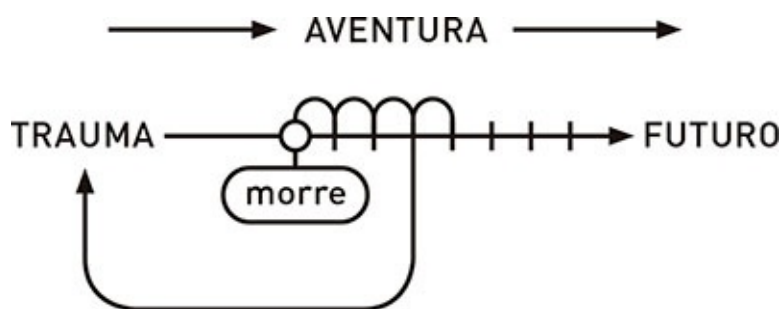
Bom, você, eu e todo mundo somos assim, sabia? Quer se libertar? Então vamos prosseguir neste estudo da Consciência Sistêmica.

Capítulo 3

Consciência

O que é uma consciência aberta? Eu estou aberto para o novo e o que mais vem por aí, então não tem julgamento, tem sempre algo diferente que eu preciso aprender e que é prazeroso aprender, porque eu sei que eu estou seguindo em frente, caminhando para o futuro, em evolução contínua.

*A evolução é feita por saltos.
Estamos falando de salto quântico.*



Quando você aprendeu o suficiente no nível de consciência em que está, então pode pular para o próximo nível e assim vai.

E tem outro fenômeno também que acontece: a minha forma de olhar para a vida é que morre, fica para trás. Morreu? Desapareceu? Não, o conhecimento do fato, da interpretação e da solução foi internalizado. É o que chamamos de morte de Ego. Agora eu sou outra pessoa, então para dar espaço para o novo tem que morrer o antigo.

Por exemplo, o Fernando que era aluno de medicina já ficou lá atrás, é passado, embora eu continue sempre aprendendo. Então o que ficou internalizado? A necessidade de aprendizado, de seguir em frente. Mas aquele que era apenas o estudante, que ainda não era profissional, aquela fase encerrou, morreu. Assim como o adolescente, que ficou lá atrás. Não sou mais adolescente, não sou mais aquele juvenzinho. Estou vivendo de um modo coerente com a idade e com a fase de vida em que hoje me situo. Não faria o menor sentido tentar continuar sendo o estudante adolescente de antes. Assim como não faria sentido aquele estudante já querer ser, naquele momento, o professor doutor de alguma cadeira da Faculdade de Medicina. Ou uma criança pequena querer cuidar da

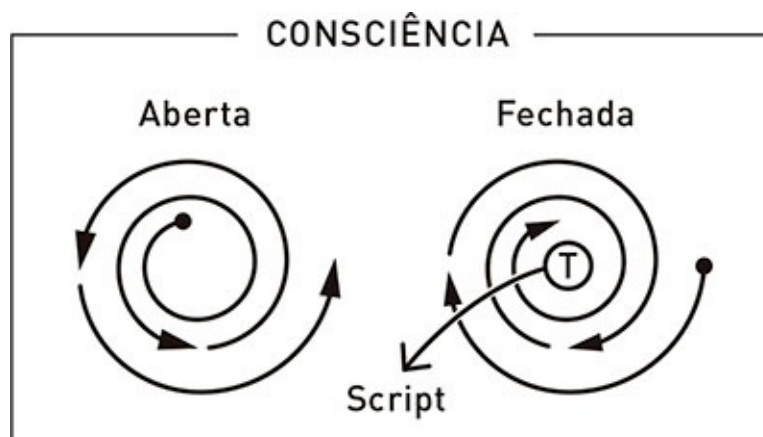
sua família de origem: dos seus pais, avós, irmãos. Tudo tem que ter sua coerência no tempo, na trajetória da vida.

Você compreendeu melhor a morte de Ego? Morre aquela forma do passado. Criei uma nova forma, mais adequada para a fase de vida atual. E para isso é necessário aprender a renascer: para dar espaço ao novo é necessário deixar o antigo para trás. É como comprar roupa. Se você acumular todas as suas roupas da vida inteira, imagine o tamanho do guarda-roupa que vai precisar ter. Então as roupas que não servem mais, não se encaixam mais naquela fase de vida, são como várias situações e funções que temos ao longo da nossa existência. Já foi, já viveu aquela época, agora chega, você tem que ir para uma nova situação.

Caminhos abertos para novas descobertas

Tendo a consciência aberta, sempre crescendo, evoluindo, estamos aptos para o novo, para a aventura, para a descoberta. Com motivação para seguir em frente. Essa atitude aciona uma voz interna que nos diz: “Você é capaz, você consegue!” A consciência aberta vai para o exterior, cresce, sai da segurança do que sempre acontece para a excitação da aventura que não vai aparecer no futuro. A segurança está dentro da pessoa e não fora.

Por outro lado, quando se tem a consciência fechada, a vida não sai do lugar. Você vive voltando para o mesmo ponto. Como um ioiô, que vai e volta (mais adiante vou falar do “mecanismo do ioiô”), ou um bumerangue, que você joga para a frente e ele voa de volta para trás. Uma constante regressão para o passado. Ao invés de vir para o futuro, a pessoa volta para a origem do trauma, como vimos anteriormente.



A pessoa de consciência fechada tem medo da vida. O futuro é assustador. Não se consegue ir ao que é novo, fica-se preso na bolha de ilusão, onde se passa sempre a mesma história, o mesmo script, a mesma dinâmica. Mesmo quando você faz algo novo, é do jeito antigo. Espera conquistar uma coisa diferente, mas faz sempre a mesma coisa e, a cada ano que começa, continua o mesmo.

Quem está preso nessa espiral negativa e não consegue evoluir costuma colocar a culpa na crise, nas dificuldades, nas influências externas. Mas a questão principal é como eu lido com tudo o que acontece. Se eu sou dependente das coisas externas, o mundo lá fora é que faz com que eu vá para a frente ou para trás. A pessoa não consegue ver que o que ocorre fora é apenas o reflexo do que a mente continua focando: os traumas do passado. Com isso perde a capacidade de poder resolver seus problemas e acredita que é algo lá fora que precisa mudar.

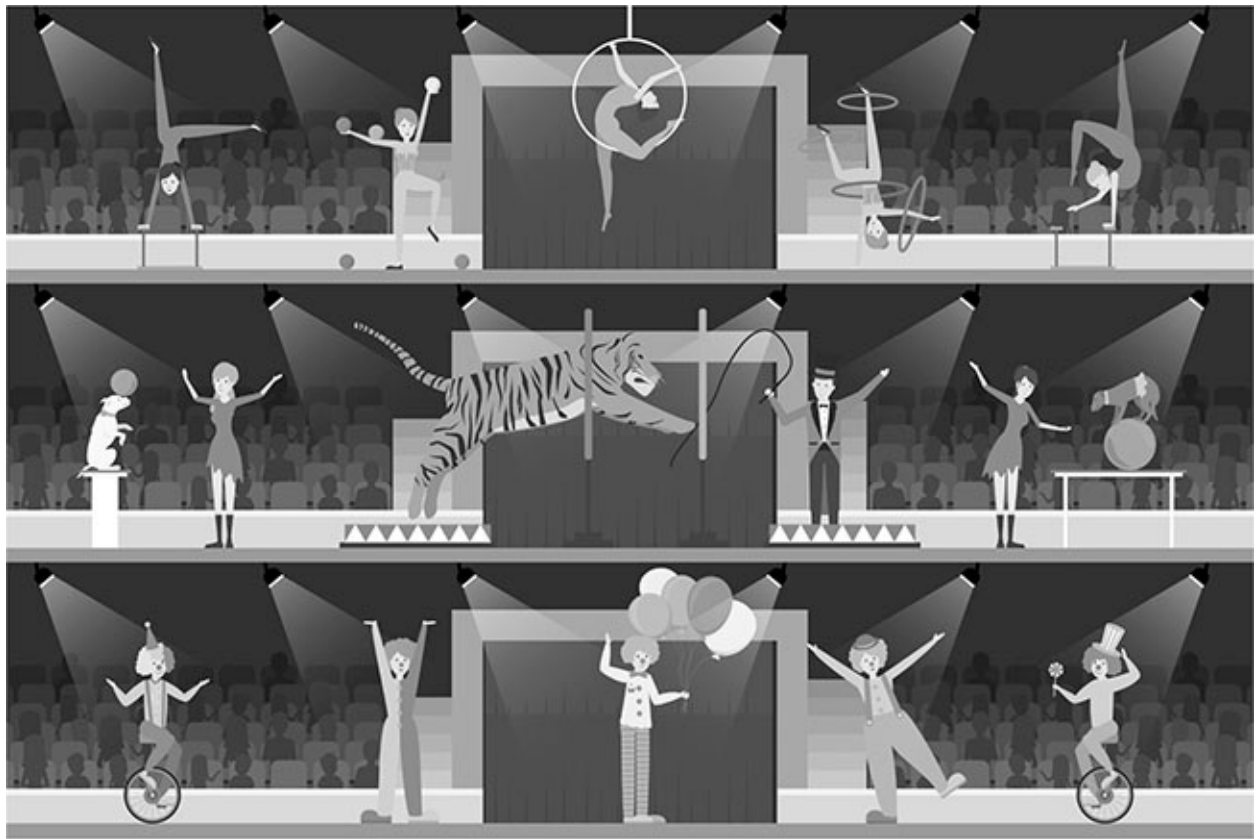
Se eu mantiver uma característica infantil, não sairei desse lugar do passado, que é minha história traumática da infância. Permaneço continuamente preso nessa história.

Por exemplo: eu preciso da aprovação dos outros, preciso que o outro me reconheça, e o tempo todo estou buscando esse reconhecimento. Porém, mesmo que todo mundo me reconheça, nunca será suficiente. Se você não consegue se reconhecer, pode ter certeza de que há um trauma por detrás disso. Você criança queria um reconhecimento dos seus pais e não teve. Então não adianta hoje o mundo inteiro te demonstrar reconhecimento, porque não preenche esse vazio e não tira o trauma desse lugar.

Em relacionamentos amorosos, essa carência que jamais se satisfaz é muito comum: “Ah, você precisa dizer que me ama. Você me ama? Você me ama?” E o outro pode afirmar 500 mil vezes o seu amor, que não vai ser suficiente. Sempre vai precisar falar de novo, porque não fica internalizado em quem ouve, e a pessoa amada que se sente desamada continuará buscando algo fora dali, fora daquele tempo. Algo que ficou no passado e não tem como alterar. Se eu recebi amor e internalizei, não dependo mais do amor dos outros. Eu me amo e compartilho meu amor com outra pessoa.

“Você me ama?” Essa pergunta, quando feita muitas vezes, no fundo contém outra: “Eu me amo?” Você precisa repetir isso 20 mil vezes? Isso é adulto ou infantil? É claro que tem um trauma infantil com alguma indecisão ou uma insegurança em relação a ser amado. Insegurança interna que ficou travada lá na infância e faz a pessoa buscar incessantemente uma resposta do mundo exterior. “Você não falou que me ama hoje à tarde...”

A vida é como um videogame



Como é que funciona o videogame? A cada fase você tem objetivos e desafios. Quando consegue superá-los, vai para a próxima fase. Serão desafios diferentes, mas você aprendeu algo nas fases anteriores e agora vai aplicar em situações mais difíceis, aprendendo mais, indo mais longe e assim chegando às fases seguintes. O grande objetivo é zerar o jogo. E o grande prazer do jogo é sempre avançar para as próximas fases. Não tem nenhuma graça ficar preso na fase que você já domina.

Na consciência fechada, ficamos parados na primeira fase, já que sabemos como é que tudo funciona ali. E o que te impede de seguir para as fases seguintes? Que raio de jogador de videogame você é? Será que é só no vídeo game que você busca novas fases? Que graça a sua vida terá? Você (seu ego) está pronto para morrer muitas vezes nesse jogo da vida? Você está pronto para vencer e encontrar seus verdadeiros objetivos? Bom, o jogo é seu, você faz o seu jogo.

Na consciência aberta, estamos sempre buscando as novas fases. É um prazer enfrentar novos desafios, aprender novas táticas para prosseguir vencendo. Então se você já está pronto, vamos seguir para o próximo capítulo!

Capítulo 4

Mente e corpo

Se você conseguir uma total integração entre mente e corpo, vai se tornar um ser iluminado. Vivendo plenamente no seu self, na sua essência, em contato com você e com o mundo que o cerca. Com a total consciência de quem é você, o que faz, qual a sua função neste mundo. Maravilha!

É um objetivo a ser alcançado. Mente e corpo integrados. Pode ser uma meta ainda distante, mas vamos caminhando em direção a esse nível atual de consciência ampliada, plena e integrada. Basicamente todos os seres humanos, você e eu, somos ainda muito desconectados, vivemos em algo que nós chamamos de Eu, mas que no fundo é um Ego.

O Ego é um tipo de Eu que cada um de nós vai montando conforme a situação. Como se fosse uma roupa, um personagem. O problema é quando você acredita que você é essa roupa. Que o seu Eu é esse personagem. Isso é o que acontece com as pessoas em geral.

MENTE E CORPO

Integração ⇒ Self

Desconexão ⇒ Ego

Eu posso olhar para o meu passado e ver vários Fernandos, de várias fases, que foram mudando, foram ficando pelo caminho, para que eu me tornasse o que eu sou hoje. Mas também posso olhar para o futuro e ver que lá na frente eu serei diferente. Então esses Fernandos que eu vou deixando pelo caminho são Egos. São roupas que não combinam mais com o Eu atual. Foram muito importantes em cada etapa da minha vida, mas não sou eu, não é a minha essência, é só uma forma de estar em contato com o mundo aqui fora. Uma forma de interagir. O meu ser é uma onda e os egos são colapsos de onda.

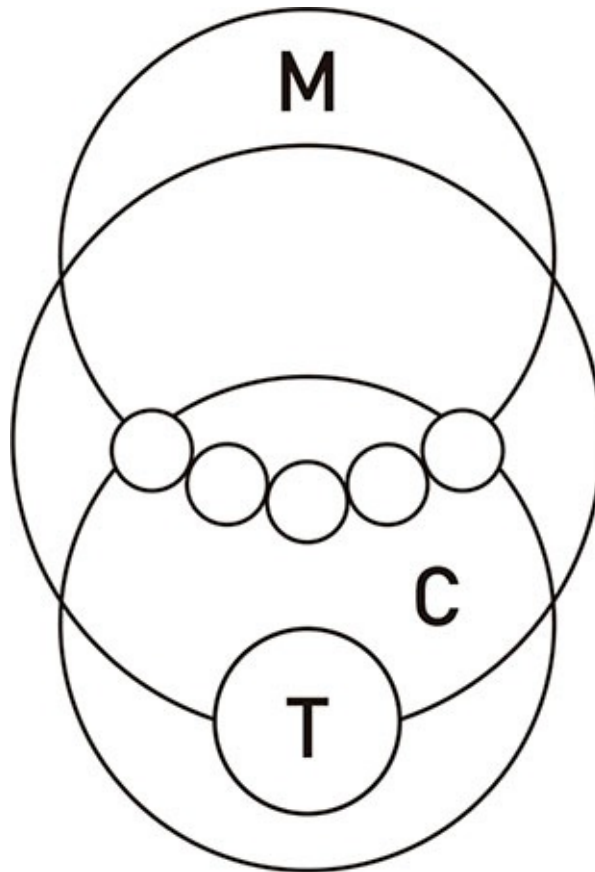
O que acontece conosco – comigo, com você, com todo mundo – que gera desconexão? Por que acontece a desconexão? Lembre-se do que falei sobre os traumas? Exatamente. A unidade é desconectada a partir do trauma. É como se surgissem duas dimensões diferentes: a mente ou o corpo.

O ideal seria uma completa integração mente e corpo, mas nós ficamos divididos. E dependendo do tipo de trauma, essa desconexão vai ser maior ou menor.

Desconectados todos nós somos. Então o que podemos fazer? Podemos ser mais conscientes dessa desconexão. Ter consciência disso é um caminho para a integração entre mente e corpo. Portanto existem as pessoas que têm consciência da desconexão e outras que não têm. As primeiras buscam evolução e as outras se fecham cada vez mais.

*A mente mente.
É montada para não ver,
para fugir do trauma,
quando não sei como resolver.*

Nossa mente procura não ter contato com aquilo que causa dor dentro de nós. E os problemas que acreditamos ter no dia a dia servem, na realidade, apenas para esconder o verdadeiro problema oculto da mente. Para nos protegemos, para não vermos o sofrimento primário, causador do trauma, nossa mente dá um jeito de não enxergarmos a dor original e vamos criando vários sofrimentos, vários problemas secundários e terciários.



Muita gente pensa assim: “O meu corpo serve apenas para levar a minha cabeça, pois o que importa é a minha mente.” Como se o corpo não tivesse importância. Como se a vida fosse apenas o mundo da cabeça; intelectual, racional. O resto não serve para nada, só serve para carregar a cabeça. Isso não é uma desconexão enorme? O nível de consciência está completamente fechado. Por quê? Porque tenta se esconder de alguma coisa.

Acompanhei, certa vez, a história de uma criança adotada que teve sérios problemas quando seus pais adotivos foram procurados pela mãe biológica, que começou a fazer chantagens emocionais, do tipo: “Eu vou pegar meu filho de volta, ou vocês me dão dinheiro”. E essa criança, no meio dessa confusão toda, para dar um jeito de suportar o trauma, o que fez? Criou um mundinho próprio, uma bolha de ilusão. Ficou presa nesse mundo em sua mente, evitando contato com o trauma.

Por isso é que o grande objetivo do trabalho que fazemos é ampliar cada vez mais a nossa consciência. À medida que eu consigo ser mais consciente dos meus problemas secundários e terciários, começo a ter contato com as raízes dos meus traumas, com o meu corpo e com o mundo fora da minha mente. Assim, tenho muito mais recursos para poder olhar esse trauma e resolvê-lo.

Mecanismos de defesa

Em uma pesquisa sobre o que acontece quando vivemos constantemente em contato com a dor, cientistas colocaram eletrodos no cérebro de alguns macacos, em uma área que é um centro de dor. Em torno de 36 a 48 horas eles morriam. Ficar direto em contato com a dor durante todo esse tempo, sem recursos para solucionar ou aliviar o problema, levou-os à morte.

Por isso desenvolvemos mecanismos de defesa contra o trauma. Escondemos a dor debaixo do tapete e fazemos de conta que está tudo bem. Assim conseguimos sobreviver: ao invés de uma dor insuportável, carregamos vários problemas que causam sofrimentos, mas que são suportáveis e permitem a sobrevivência.

Dessa forma, no fundo, não estamos vivendo; estamos sobrevivendo.

Você quer viver?

Ou continuar apenas sobrevivendo?

Você carregará esses sofrimentos a vida inteira? Espera que alguma solução mágica apareça em algum lugar no futuro?

Ou quer ampliar a consciência e ganhar recursos internos e externos, para encarar de frente os verdadeiros problemas e superá-los?

Capítulo 5

Campo morfogenético



SINAPSES NO CÉREBRO



MAPA DE ESTRADAS

Campo morfogenético é por onde passa a energia. Ele em si não tem energia, é apenas um campo de informações que orienta a passagem da energia. A palavra vem do grego: **morfo** tem a ver com forma; **gênese** significa origem, criação. Criação da forma.

Quem nos trouxe com toda a força o conhecimento do *campo morfogenético* foi Rupert Sheldrake, cientista, escritor e palestrante inglês. Não foi o criador do conceito, mas pôs um foco nisso, teve um *insight* e desenvolveu essa ideia, no livro ***A New Science of Life***, publicado em 1981.

O interessante é que duas revistas importantes no mundo científico tiveram reações completamente opostas sobre a ideia de Sheldrake.

“Isso é algo maravilhoso para a evolução da ciência!” – comentou uma revista. E a outra falou: “Isso é uma grande bobagem no mundo da ciência.” Isso me lembra o que falei aqui anteriormente sobre fato *versus* interpretação.

Vamos voltar ao conceito, com um exemplo bem simples. Se nós estamos viajando de carro, de Ribeirão Preto a Belo Horizonte, o mapa que consultamos é como um campo morfogenético. E a estrada também. O campo em si não tem energia, mas é um campo de informações que orienta a passagem da energia. É como a estrada. Ela está parada, quem anda é o carro, mas ela mostra por onde a energia deve fluir. Isso é um campo morfogenético.

Outra aplicação: você no seu cérebro. Vamos voltar para a neurociência. Desde que você estava no útero da mãe, a criança a partir de 30 dias de existência o embrião inicia o desenvolvimento dos neurônios. O neurônio é uma célula essencial do cérebro. É fundamental. Porém o mais importante não é o neurônio em si, mas sim como cada neurônio vai se conectando um com o outro e formando sinapses. Dependendo do que esse novo ser vai aprendendo, já dentro do próprio útero ele vai montando inúmeras conexões sinápticas.

A cada novo estímulo, surge um caminho sináptico. E à medida que esses trajetos são utilizados, surgem trilhas, ruas e estradas que se tornam o mapa mental do fluxo de informações e dão significado para as experiências de vida.

É como abrir trilhas no meio de uma floresta. Quando mais você anda pela trilha, cada vez vai ficando um caminho melhor. Se a trilha não é utilizada, o mato cresce e o caminho se fecha. Lembra que eu já lhe falei sobre isso anteriormente?

Um mesmo estímulo que chega a duas pessoas não cria ou segue caminhos iguais nos diferentes cérebros. As conexões são diferentes, os referenciais de cada um não são os mesmos, por isso um estímulo igual leva a caminhos e significados diferentes para cada pessoa. Mais uma vez a história do *fato x interpretação*.

Sempre que você aprende algo novo, faz novas sinapses. Como se aprendesse um caminho novo para chegar a algum lugar. Você costuma fazer um roteiro, aí eu lhe mostro um caminho que você ainda não conhecia e que é bem mais rápido, porque evita dar tantas voltas para chegar ao objetivo. Isso dentro do cérebro, ou nas estradas, é a mesma coisa. E se você não exercita o novo caminho, se não faz de novo, acaba esquecendo e continua no trajeto mais longo.

Já falei antes e é bom repetir. Precisamos mielinizar. Transformar a trilha numa estrada. Quando a gente adquire um conhecimento, precisa praticar, exercitar várias vezes para fazer as informações navegarem pelos novos caminhos. E assim se cria um novo campo morfogênético. Assim você consolida e compreende. Esse mecanismo criou a mente antiga e tem o poder de reestruturar caminhos sinápticos muito mais saudáveis.

*A mente que se abre a uma nova ideia
jamais volta ao seu tamanho original.
(Albert Einstein)*

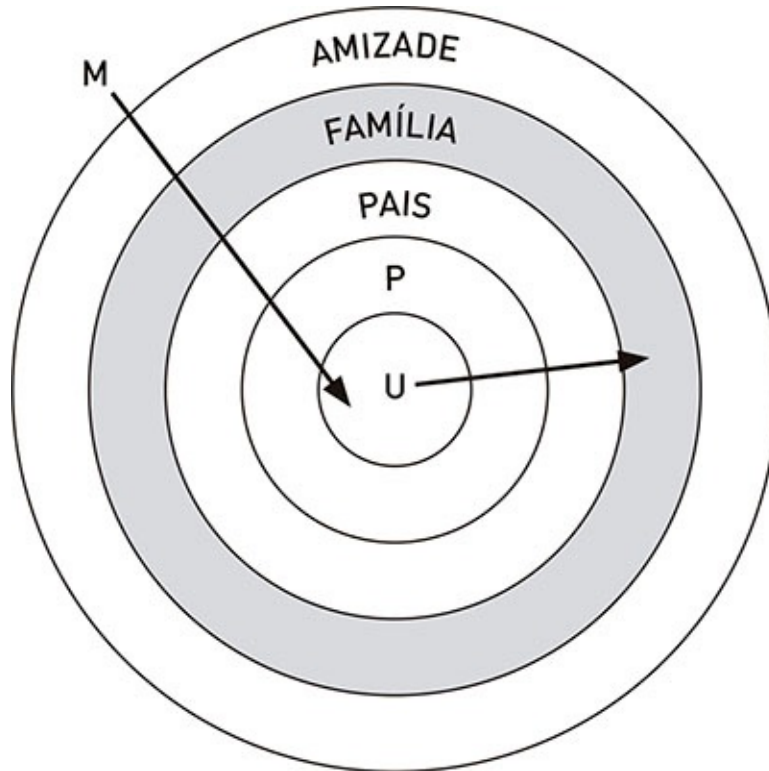
Se você quiser jogar tênis e começa a treinar, quantas vezes você fica batendo aquela bolinha? Uma vez só e já aprendeu? E se for tocar violão, sabe como fazer as notas musicais e já sabe tocar? Claro que não. Tem que ficar praticando repetidamente para que aquele conhecimento se transforme em habilidade, compreensão e capacidade. É assim que funciona. Isso nos remete a uma palavra-chave do campo morfogenético, que é o **hábito**. À medida que você se habitua a fazer alguma coisa, consegue fazer automaticamente e não precisa mais usar a sua mente para fazer dinâmicas repetitivas.

Morei por uns tempos num apartamento bem pequeno, enquanto reformava minha casa. Nos primeiros dias, quando saía do trabalho, se eu não ficasse bem atento, adivinha para onde minha mente direcionava o carro? Para a minha casa em obras. Só que eu não estava morando lá. Enquanto não consolidava o novo trajeto em minha mente, lá ia eu de novo para o lugar de costume. E quando a reforma da casa finalmente ficou pronta, o curioso é que eu ia para o apartamento, porque tinha criado um novo hábito...

Assim é com nossa mente. Cria-se um caminho por onde vai a energia: pensamentos, emoções, percepções, ações, e assim vai-se moldando a nossa visão da realidade. Mais adiante voltaremos a falar sobre isso.

Capítulo 6

Campos concêntricos



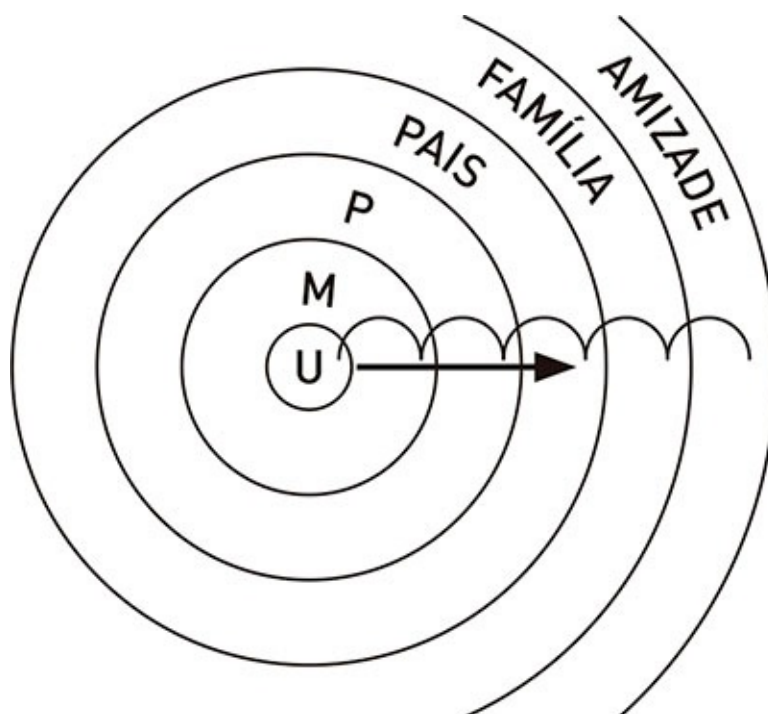
Nós precisamos crescer. Cada sistema em que eu vivo tem as suas influências, suas regras, leis específicas que eu devo cumprir para ser aceito, para “pertencer” ao sistema. Conforme vou avançando nos sistemas, tenho que mudar a minha forma de funcionar. Você se lembra da morte de Ego? E do Salto Quântico? São conceitos que já falamos aqui e que têm a ver com essa mudança. É como se vivêssemos num ciclo do sistema e fôssemos avançando para outros ciclos indefinidamente.

Imagine você dentro do útero da sua mãe. Aquele ambiente – que também é um ciclo do grande sistema da vida – tem suas regras para funcionar lá dentro. Você não tem contato com o mundo aqui fora, a não ser através da mãe. Então, para viver lá, você cria mecanismos e se habitua àquele local. No começo tudo é estranho; depois você começa a interagir até ser um mestre daquela situação. Está ótimo, você já sabe como funciona, só que a vida vai te impulsionar para um sistema diferente, para um sistema bem maior. Aquele útero já não é tão confortável e aprisiona o feto. A liberdade e o acolhimento se tornam passado.

Começa a surgir um grande desejo de sair desse lugar, até que chega o momento da decisão de nascer. Se continuar no antigo, vai morrer. Só é possível continuar a vida se sair do conhecido e partir para o desconhecido.

Então você nasce. Passa a viver em outro ciclo do sistema, bem diferente do anterior.

No começo é tudo muito estranho, você tem um referencial do passado, mas agora sua realidade é outra. É preciso se adaptar, se habituar a essa nova forma de funcionar. O campo mudou. Agora, nesse sistema, você é um elemento diferente. Você traz aprendizados do anterior e vem para um novo, onde precisa interagir com esse ser que se chama mãe, além de vários outros que estão mais distantes. Imagine quantos estímulos sensoriais novos e ainda sem significados existem para um bebê.



Conforme você cresce, amplia a conexão com o mundo aqui fora e, de repente, está conectado com outro ser que se chama pai, e que é bem diferente da mãe. São outros referenciais. Você precisa agora se adaptar e se habituar a essa nova forma de convivência. É um novo campo. A partir disso terá outro campo, que são pai e mãe juntos, interagindo. Dois seres adultos convivendo com ideias diferentes. Opa! De novo você precisa avançar e crescer.

Depois, você entra na escola, um mundo completamente diferente. Não é mais a casa, é outro universo, outro sistema. Isso não tem fim. Esse “videogame” tem muitas fases. Família, amizades, escolas, universidade, namoro, casamento, filhos, trabalho... E quando você está preparado para sair de um sistema e ir para o outro, é um salto natural de evolução, cheio de prazer da aventura, com

novos cenários e relacionamentos. Os sistemas estão mudando e você vai evoluindo.

Conexões globalizadas



Hoje os sistemas são muito mais numerosos, mutantes e completos. Inicialmente você tem sua família de origem, depois todos os sistemas básicos que já comentamos – escola, trabalho, igreja, clube etc. – com diversas características culturais de cada um.

Por exemplo, se você nasceu no Rio Grande do Sul, tchê, está lendo este livro com sua cuia de chimarrão, e chega um amigo próximo que nasceu no Nordeste, ó xente, depois outro amigo que é mineiro, uai, é tudo bastante diferente, não é? Cada região tem a sua cultura, sua forma de perceber a realidade, até o jeito de falar muda, e você pega as características do teu grupo, se habitua, de certa forma se molda ao jeito de ser, de falar, de pensar, porque assim poderá interagir melhor, terá uma conexão mais completa, mas sem perder o que você já adquiriu nas fases anteriores.

Gaúchos, nordestinos, mineiros, paulistas, cariocas, amazonenses, podem ser diferentes em muitos aspectos mas, no fundo, são todos brasileiros, formam um grande sistema com muitas características em comum. Se tem um jogo de

futebol da seleção, por exemplo, parece que não existem diferenças, já que todos fazemos parte de um mesmo sistema que é o Brasil.

E não fica nisso. Também fazemos parte de sistemas ainda maiores: o continente Sul-Americano, as Américas, o planeta Terra... sabendo que hoje as corporações multinacionais, em todas as áreas – do comércio à cultura – formam sistemas globais que envolvem milhões ou bilhões de pessoas, de todos os continentes. Com a internet e as redes sociais, a quantidade de relacionamentos e sistemas tornou-se incalculável e cresce a cada minuto.

Esse universo de expansão pode se tornar uma fonte de prazer ou o oposto, carregado de medos e culpas. Se o campo morfogenético lhe diz que “não vá para frente, não siga, porque aqui é o certo e lá é tudo errado, aqui é bom e lá é ruim, aqui você tem segurança e lá vão destruir você”. Se você tem esses comandos na sua mente, será um grande problema você passar para novos ciclos. Você pode até parar no tempo interno da fase em que você está aprisionado, mas a vida continua independente do que você quer que ela seja ou se torne.

Mas eu sei que você está em evolução (não é por acaso que está lendo este livro...) e sabe que tudo a que se adaptou nos últimos anos vai dar lugar a novas situações. Cada vez mais rápido.

A motivação e o aprendizado que o ajudaram a passar por tantas experiências e aprender com elas farão com que você se torne cada vez mais capaz de encarar os próximos desafios. Sem desconectar-se do seu verdadeiro eu, da sua essência.

**Mesmo quando tudo pede
Um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede
Um pouco mais de alma
Eu sei, a vida é tão rara
A vida não para não.**

(Lenine)

Capítulo 7

Massa crítica



Você já ouviu falar sobre o fenômeno do centésimo macaco?

Pesquisadores estavam estudando os macacos da ilha de Koshima, Japão, entre 1952 e 1958, e decidiram observar como eles reagiam a um estímulo novo. Jogaram batata-doce na areia, os macacos se aproximaram, pegaram, perceberam que era um alimento e começaram a comer. Era um estímulo novo, não havia esse alimento na ilha, e os macacos comeram. As batatas continuaram sendo jogadas no mesmo local e ficavam sujas de areia, mas eram comidas assim mesmo.

Até que os pesquisadores observaram que uma macaquinha de 18 meses, antes de comer, lavava a batata na água. Assim ela se alimentava sem ter o desconforto da areia. Os outros macacos do bando viram como ela fazia e começaram a fazer igual. Os mais jovens aprendiam mais rápido e acabavam ensinando aos mais velhos essa dinâmica de lavar as batatas antes de comer.

De uma hora para outra, aconteceu um salto quântico, um fenômeno surpreendente: todos os macacos da ilha passaram a lavar as batatas, inclusive nas áreas onde ainda não havia chegado esse conhecimento diretamente.

Depois, os pesquisadores viram um fenômeno ainda mais surpreendente: nas outras ilhas, todos os macacos estavam fazendo a mesma coisa e nenhum deles tinha tido contato com os que viviam na ilha de Koshima, onde a macaquinha começou a lavar as batatas antes de comê-las. Deram a esse fato o nome de “fenômeno do centésimo macaco”.

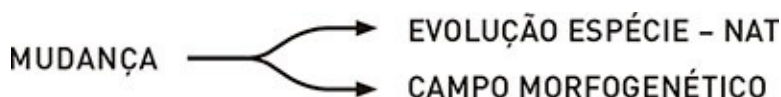
O conhecimento veio por uma memória coletiva. Ou, como dizia Jung, pelo inconsciente coletivo.

O educador e terapeuta Bert Hellinger, criador das Constelações Familiares, utiliza a terminologia “a alma da família”, quando alguma coisa ocorre na família e afeta todos os descendentes.

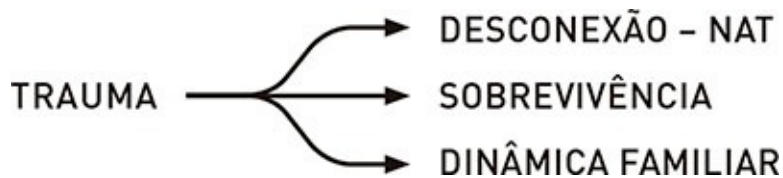
Quando já existe massa crítica (nesse caso um hipotético “centésimo macaco”), ou seja, quando um grupo de indivíduos daquela espécie tinha adquirido esse conhecimento, esse aprendizado que é benéfico para a espécie é recebido de alguma forma por todos os outros indivíduos. Como essas informações chegam e são absorvidas?

A espécie inteira está conectada. Você não é um ser isolado no mundo.

Esse fenômeno da massa crítica leva à mudança na evolução da espécie, que se adaptou melhor na natureza com aquele tipo de alimento que estava disponível ali. E todos os indivíduos da espécie vão se beneficiando dessa evolução. Criou-se um campo morfogenético que levou todos eles a um novo tipo de procedimento.



Você tem conexões profundas com sua família, com a espécie humana, com todos os seres vivos. Mas se o nível de consciência do seu grupo for muito limitado, o que acontece? Imagine a seguinte situação: digamos que em sua família tenha ocorrido um trauma grave em alguma geração anterior à sua. Esse trauma quebrou a conexão com a natureza e, daquela geração em diante, as pessoas criaram mecanismos de sobrevivência para fugir, para se esconder do trauma, mas não para resolvê-lo. Esses mecanismos vão sendo transmitidos aos descendentes e o trauma fica aprisionado no campo doentio da família, que rompe com o campo morfogenético saudável e entra num caminho desconectado da natureza. Consequentemente cria novo campo morfogenético e a força do trauma direciona os descendentes para fora da realidade.



Vou citar outra experiência, também com macacos, que ajudará a entender esse exemplo da família desconectada por causa de um trauma.

Colocaram cinco macacos em uma grande jaula, onde havia um tronco em que eles adoravam subir. Então os pesquisadores fizeram o seguinte: cada vez que um macaco ia subir no tronco, os outros quatro recebiam um choque. Por causa disso, cada vez que um macaco tentava subir, os outros quatro começaram a segurar e impedir que ele subisse.

Subir em um tronco não é algo da natureza de um macaco? É, mas ali naquela situação, sempre que um subia os outros quatro eram punidos com um choque elétrico. Então, de um momento para o outro, nenhum macaco mais subiu naquele tronco. Eles romperam com a própria natureza, para não sofrerem a punição.

A experiência ficou ainda mais curiosa quando os pesquisadores puseram na jaula um macaco novo e tiraram um que havia passado pela experiência do choque. Quando o novo macaco se dirigia ao tronco para subir, os outros quatro seguraram, impedem, batem nele, fazem de tudo para que não suba. O macaco novato está conectado com a natureza, mas ali, para viver naquele ambiente, naquela comunidade, ele aprende que não deve subir. Assim, para poder conviver com os outros naquele sistema, ele não sobe mais no tronco.

Um fato interessante é que nessa fase da pesquisa não havia mais punição, mas os macacos continuaram a seguir as regras. Quando o macaco que nunca havia levado choque já estava bem condicionado ao comportamento do grupo, os pesquisadores colocaram outro novato substituindo outro veterano. Continuaram a trocar os antigos por outros macacos novos e acontecia sempre o mesmo fenômeno: se o novo tentasse subir, o grupo impedia. Algum tempo depois, todos os macacos eram novos e nenhum deles havia recebido a punição, nenhum dos cinco tinha vivenciado o trauma do choque elétrico, mas todos continuavam agindo da mesma forma. **Não se sobe na árvore** – ficou sendo a regra naquela comunidade. Sem saber o porquê, ninguém mais subia. Criou-se um campo morfogênético.

Vamos voltar a pensar sobre a família humana, que não é muito diferente das famílias de símios. Em uma família que tem uma situação traumática, se alguma coisa grave aconteceu em gerações passadas, esse trauma muda a conexão dessa família com o que seria natural. A família cria referenciais diferentes que

vão passando para as próximas gerações. Ninguém sabe por que razão tem que ser daquele jeito, mas naquela família é assim que funciona.

Não precisamos ir muito longe. Tenho certeza de que a minha família, assim como a sua família, está cheia de conexões, de informações, referenciais estranhos que orientam as decisões, influenciando tudo o que você vai fazer na vida.

Focalizei a dinâmica de uma família a partir de situações traumáticas, porque estamos sempre presos a alguma história de trauma familiar, muitas vezes ocorrido há várias gerações. Você está conectado com esse trauma e nem sequer percebe. Muitas coisas que ocorreram há décadas impedem que os mais jovens possam seguir a vida natural. Quantas árvores nós não podemos subir mais, porque nossos antepassados tiveram sérios problemas no passado?

Afinal, o que será o saudável?

Será que algumas famílias que você acredita que são doentes podem ser as saudáveis, e a sua é que está doente?

Se nos desconectarmos do caminho da natureza, para onde nós vamos?

O que é caminho saudável?

E agora? O que você fará com essas informações?

Capítulo 8

O que é saudável ou doentio no campo morfogenético?

O que seria um campo morfogenético saudável e o que seria um campo morfogenético doentio?

Se não tivermos noção do que é saudável, não poderemos diagnosticar o doentio. E também não saberemos fazer um caminho de tratamento para sair do doentio e voltar para o saudável. Então prepare-se, porque vamos falar muito sobre isso: saudável, doentio, saudável, doentio, saudável, doentio.



SAUDÁVEL

Prazer
Coragem
Motivação



DOENTIO

Dor
Culpa
Medo

Já vimos que um campo morfogenético saudável é aquele que está caminhando para a evolução natural. Tem a ver com prazer, coragem, motivação, buscar coisas novas, aventura, novidade, seguir em frente, passando sempre de uma fase para a fase seguinte, como no videogame. Quanto mais raízes fortes no passado, maior se torna a árvore e mais força terá para gerar flores, frutos e sementes. Só que não é um videogame, é a verdadeira jornada da vida com os pés na realidade.

Como você já viu, a neurociência explica que naquilo em que já criamos um padrão não precisamos perder tempo, podemos usar nossa mente para outras

coisas. Por exemplo, quando você está aprendendo a dirigir, tem que prestar muita atenção nos pedais, na troca de marchas, etc. No início do aprendizado, tudo aquilo era novo, mas com o tempo e a experiência você criou um campo morfogenético. Agora, entra no carro e nem precisa mais pensar nisso, porque já está internalizado. Pode usar a sua energia para ver o caminho que vai seguir, para pensar, conversar, ouvir música, fazer algo além, porque o básico já foi incorporado. Portanto, eu não preciso mais fazer tudo de novo, quando já passei pelo aprendizado e já desenvolvi padrões habituais de comportamento. Aquilo que era complicado e difícil tornou-se muito simples e automático.

*No campo saudável,
o proveito é de todos.
Os elementos do sistema ganham.
O sistema inteiro ganha.*

Você pode estar o tempo todo no presente, ampliando a consciência, sendo mais eficaz no tempo e na energia; os resultados aparecem com muito mais facilidade e você está caminhando para o futuro, sempre buscando coisas melhores. Isso é saudável. É evolução.

Mas quando o campo está doentio, estamos saindo ou fugindo de traumas, ou tentando escondê-los. Presos à dor, ao medo e à culpa, ficamos habituados a fazer sempre a mesma coisa e o caminho da vida fica sendo andar em círculos ao redor dos traumas que não queremos ver.

*No campo doentio,
estamos apenas sobrevivendo,
em vez de viver plenamente.*

No sistema doentio, o ganho não é para o todo e sim para uma parte do todo: um elemento ou um subsistema que suga o sistema para as suas próprias necessidades, para os seus desejos. Você existe para preencher o vazio desse elemento que suga o sistema; você existe para fazer o que ele deseja; você existe para ser escravo. Isso não faz sentido, não é uma relação saudável. E o pior é que você nasce assim e acredita que tem que ficar disponível para o outro. Outra possibilidade é você acreditar que os elementos dos sistemas e os próprios sistemas vivem para você. Essa é uma dinâmica comum dos campos

doentios: relação de dependência e codependência. Isso, no fundo, é uma captura, uma prisão.

O sistema doentio não tem objetivos claros. A tendência é afundar e morrer, porque se desconectou das regras naturais da vida e, portanto, desconectou-se da natureza. Fica fechado dentro dele. A conexão com o mundo lá fora é algo doentio, uma bolha de ilusão, e a interpretação da vida não tem nada a ver com a realidade. Por isso, a cada passo, esse sistema e seus elementos criam dinâmicas doentias e um campo fértil para gerar infelicidade, frustração e fracasso.

É preciso sair da bolha de ilusão, estourar essa bolha para ver a realidade.

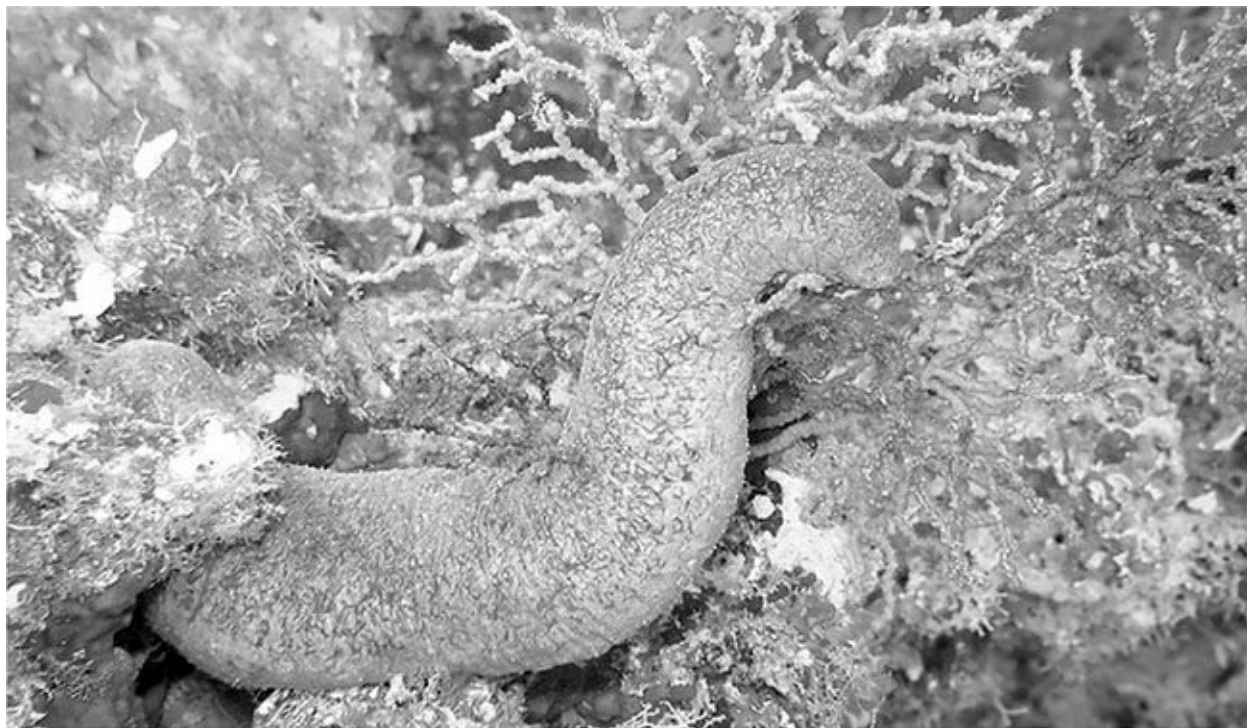
Para fazer com que o sistema doentio fique saudável, é preciso analisar, diagnosticar, investigar os verdadeiros problemas inconscientes e suas causas. Depois disso, levá-los de volta para o caminho natural, através da solução e aprendizado dos traumas, e libertar a motivação natural de seguir para a vida. Em síntese, sair da bolha de ilusão, estourar essa bolha para ver a realidade. Para fazer isso, você precisa desenvolver um adulto saudável dentro da pessoa, porque só um adulto consegue ver a realidade da vida. Quem fica preso na bolha, no trauma, no passado, no campo doentio, sempre está num plano infantil. Chamamos de *infantil*, neste contexto, um adulto que mantém as características de sentir, pensar e agir da criança, quando seu corpo e sua vida já estão em fases adultas. Essa forma de funcionar não é coerente com a fase em que deveria estar.

Na ilusão se criam hábitos e informações completamente equivocados. Os elementos que entram nesse sistema, como as crianças que nascem em um ambiente doentio, começam a receber essas interpretações e significados falsos. E a mente vai formando uma série de sinapses, que estão atadas com problemas do passado e fazem a energia circular sem propósito algum. É como o motor de um carro velho que pede muita energia ao fazer muito barulho, muita fumaça, e consome muito combustível, mas não tem força para mover o veículo.

Compreender essas dinâmicas é um passo fundamental, que ajuda muito a ampliar a consciência e proporcionar a visão sistêmica de onde o doente está e onde deveria estar. Ao descobrir a origem real dos problemas que carrega, é possível desenvolver uma dinâmica adulta capaz de solucionar e retomar a jornada pessoal e familiar em direção à vida saudável.

Capítulo 9

Habituação e sensibilização



Uma equipe de pesquisadores estudou há alguns anos um pequeno equinodermo marinho, mais conhecido como pepino-do-mar, que tem uma pele coriácea (grossa como couro) e sua boca é cercada por uma coroa de tentáculos móveis, que ele usa para se alimentar. Ante a menor ameaça, rapidamente ele traz os tentáculos de volta à boca e se fecha todo. Move-se pouco, apenas coloca os tentáculos retráteis na corrente para coletar a comida. Seu organismo reaproveita a matéria orgânica misturada à areia, como restos de algas, e depois elimina o que sobrou. Quando atacado, sua primeira reação é procurar abrigo, enterrando-se na areia ou escondendo-se atrás ou debaixo de rochas.

Os pesquisadores fizeram o seguinte: sempre que o animal colocava a boquinha para fora, eles encostavam uma pequena haste nos tentáculos, que são extremamente sensíveis, e o bicho se retraía. Pesquisador adora ficar testando, não é? Aliás, é a função deles. Então esperavam o tempo que fosse preciso, até que ele colocasse de novo a sua estrutura de alimentação para fora. Eles encostavam de novo a haste e o animal se recolhia, sentindo-se ameaçado, e assim sucessivamente.

Só que o coitado do equinodermo não conseguia se alimentar, porque toda vez que tentava, os chatos dos pesquisadores encostavam o tal ferrinho e o animal se retraía. A fome estava apertando, mas o trauma estava impedindo uma função natural dele, que é se alimentar para sobreviver. Enquanto isso, pacientemente, os cientistas queriam saber o que ia acontecer.

Até que chegou um momento em que o bichinho não aguentou mais de fome e criou uma dinâmica de **habituação**. Esse é o nome que damos ao mecanismo de defesa que temos em nosso sistema nervoso. Os neurocientistas puderam ver como esse fenômeno se estabelece nesse animal e, também, compreender como a nossa mente sobrevive às dinâmicas traumáticas. Já não reconhecia mais aquilo como ameaça. Para sobreviver é necessário fazer algumas mudanças na mente, bloqueando uma função natural de defesa e se adaptando ao trauma constante. O natural deixa de existir e cria-se um novo padrão de funcionamento. Assim, ele muda o significado de perigoso para normal.

O problema é que os pesquisadores não queriam facilitar, e fizeram outro tipo de experimento. Encostando o ferrinho na pele endurecida e pouco sensível do animal, não havia qualquer reação. Aí, os cientistas deram um choque elétrico e isso gerou uma contração muscular para tentar se proteger. Depois de um tempo de tortura, bastava encostar o ferrinho no animal, sem dar choque, e ele já se contraía. Chamamos isso de **sensibilização**. Onde não deveria haver qualquer reação ao toque, após a experiência traumática ele desenvolveu o mecanismo oposto.

Também vivemos às voltas com pepinos de todo tipo em nossa vida e somos bem mais complicados do que os pepinos-do-mar. Mas a importância desse exemplo é que nós, seres humanos como você e eu, também temos fenômenos de sensibilização e habituação. Ele tratou de se habituar para sobreviver, e nós também fazemos isso.

*Em algumas situações, sentimos dor
onde não era para sentir (sensibilização)
e não sentimos onde deveríamos sentir (habituação).
São mecanismos que todos nós usamos para
sobreviver.*

A palavra é *sobreviver*, note bem, não é viver. É muito comum, dentro do trabalho terapêutico, identificar os fenômenos de habituação e de sensibilização

nos clientes. Esse é um bom recurso para identificar se o campo está saudável e doentio. Onde houver reações naturais frente aos estímulos da vida, o indivíduo está saudável. Mas, se houver os fenômenos de habituação e sensibilização, pode ter certeza de que há traumas atuando no campo. Por exemplo, é possível identificar casos de abusos infantis ao ver que os “adultos” vivem em sistemas doentios e acreditam que tudo está normal. São abusados no presente e não têm consciência do fato. Nesses casos também podem ter o fenômeno da sensibilização, vendo dramatizações e sofrimentos em fatos simples e naturais da vida. Esses mecanismos ajudam os profissionais a identificarem os campos doentios e os traumas. Outro dado muito importante: os doentes não têm consciência dessa realidade. Na bolha de ilusão deles há uma cegueira impressionante.

“Não está acontecendo nada...”

Há casos em que a pessoa precisa se defender de um perigo iminente, mas não se defende. Acha que não está acontecendo nada demais, e que tudo está normal.

Certa vez, uma cliente minha estava de carona no carro de uma amiga dela, que a levou até a porta de sua casa. Vou chamá-las de Ana e Lúcia, para contar melhor essa história.

Já estavam se despedindo quando Ana falou: “Preciso conversar mais uma coisa com você”.

Ao volante, Lúcia respondeu: “Mas aqui não é um lugar bom para ficar parado no meio da rua escura, não acha?”

Então Ana achou absurda essa preocupação: “Não, o que é isso? Nossa! Como você é paranoica!” (Dá para imaginar qual é a profissão de Ana? Ela é psicóloga.) E continuou argumentando: “Você é paranoica, pelo amor de Deus, não pode viver desse jeito, só vê problemas, deve ter passado por muitos traumas infantis, falta desenvolver segurança, bla, bla, bla...”

E a amiga, olhando em volta, ainda tentava: “Vamos conversar depois”, enquanto Ana insistia: “É rapidinho...”

Foi quando Lúcia viu três homens vindo na calçada, em direção ao carro, e começou a ficar em pânico. “Espera aí, tem alguma coisa acontecendo, desce, desce, desce, vai pra casa...”

Só que Ana continuava achando tudo aquilo uma paranoia: “O que é isso, olha você de novo, olha só, que paranoia, isso aqui não é nada, são três pessoas

comuns que estão voltando para casa...”

Nesse momento, Lúcia viu que um dos homens foi para um lado do carro, o segundo foi para o outro lado e o terceiro veio pela frente. Aí ela não teve dúvida: ligou o carro, acelerou e saiu cantando pneu.

Ana começou a gritar e berrar e os caras vieram para cima. Um puxou a arma e atirou, mas o carro tinha saído bem rápido e elas conseguiram escapar.

Alguns dias depois, em meu consultório, Ana (que era minha cliente) me contou essa história e disse: “Fernando, não entendo como é que eu não vi nenhum risco naquilo, enquanto minha amiga viu.”

Achei interessante e começamos a analisar juntos. Ana tinha passado por uma série de abusos e estava habituada com o risco, então não via riscos onde deveria ver. Isso é habituação. Em compensação, há pessoas que enxergam riscos em algo que não tem perigo algum. Isso é sensibilização.

São fenômenos naturais das pessoas que passaram por situações traumáticas. Para sobreviver, desenvolvem esse mecanismo e até acham tudo “normal”. Como aquele pepino-do-mar.

Já comentei aqui sobre famílias que passam por situações traumáticas, e não conseguem entender direito o que é o natural, o que é viver, porque já estão treinadas, dentro do seu campo morfogenético, a sobreviver em cima dos traumas do passado. E pior ainda, passam para seus filhos os mesmos mecanismos que carregam. Afinal, os pais precisam ensinar seus filhos a viver, não é mesmo?

Quer ver algo pior ainda? Existem muitos profissionais que também estão aprisionados nessas dinâmicas e avaliam seus clientes a partir de seus referenciais doentios. Um bom exemplo é o caso que eu contei neste capítulo, da Ana e dos três assaltantes. Psicóloga, o trabalho dela com seus clientes tomou um novo rumo depois daquele acontecimento. Ao tomar consciência e trabalhar profundamente em seus próprios traumas, ela se tornou uma excelente profissional para trabalhar com pessoas abusadas.

Vamos ver adiante, mais profundamente, como lidar com esses mecanismos, para sermos capazes de identificar um campo morfogenético doentio e desenvolver recursos para o tratamento adequado, de modo a torná-lo saudável.

Capítulo 10

Mudanças no ciclo de vida

Tudo o que você vai fazer na vida tem ganhos e perdas. Você ganha e perde por conquistar alguma coisa nova, você ganha e perde se ficar no antigo. Você sempre tem essas duas possibilidades.

Quando conquisto algo novo, eu ganho. Por exemplo, terminei a faculdade de medicina e agora eu sou médico. Que legal! Mas agora eu tenho que assumir a responsabilidade de tudo que eu fizer, porque passei a ser um profissional, e como estudante sempre tinha alguém que assinava as coisas, avaliava o que eu estava fazendo, contava com uma proteção do sistema. Então eu perdi alguma coisa, que devo deixar no passado. Devo deixar para trás o estudante e olhar à frente para conquistar o meu papel profissional. Sempre há uma alteração entre direitos e deveres. Com a evolução dos ciclos há maiores deveres, mas que são compensados por direitos maiores.

*Se vou ganhar algo que é futuro,
tenho que deixar algo no passado.
Faz parte da vida. É assim que funciona.*

Nós nos habituamos ao ciclo de vida em que estamos. Já entendo as regras do jogo, conheço o campo morfogênético, sei como funciona, estou na minha zona de conforto, ótimo! Mas depois será preciso mudar. Dar um salto. E essa mudança normalmente acarreta desconforto.

O exemplo clássico dessa situação é o feto dentro do útero. Lá dentro está tudo ótimo, maravilhoso, aquele sistema te acolhe, protege, nutre, mas chega um momento em que o útero não tem mais espaço para o feto que está crescendo. Vai ter que sair de lá. Você sabia que a decisão de nascer é da criança? Hoje em dia pode ser da mãe, dos pais e do médico, é só marcar a data da cesárea. Mas o natural é quando a criança toma a decisão; é sua primeira grande decisão na vida: está na hora de sair daqui.

Ganhos e perdas

Toda vez que você está num sistema, vai ter um momento de avançar na vida. Haverá fatores que vão motivá-lo a seguir em frente, enquanto outros vão fazer de tudo para manter você ali. Então acontece, dentro de você, um conflito de forças.

Algumas pessoas acham que tudo tem que dar 100% certo. Querem ganhar tudo sem perder nada. Isso é pura ilusão. Até a criança que está para nascer sabe que está perdendo o conhecido para ir ao desconhecido.

Precisamos ter força na aventura da busca do novo e deixar para trás o antigo. Deixar o útero, por exemplo. E depois, deixar de mamar, conquistar a capacidade de comer outros alimentos. A vida tem fases, tem ciclos. Como nas fases do videogame. Temos que avançar.

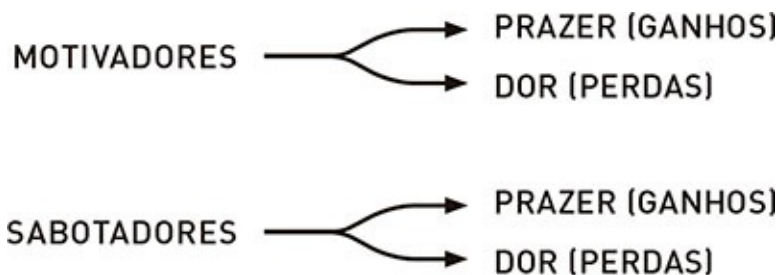
Motivadores e sabotadores

Para seguir em frente, temos os **motivadores**. Segurando para trás, tentando impedir ou dificultar as mudanças, os **sabotadores**.

Tudo que é novo, inclusive a mudança de um hábito simples do dia a dia, ou sair de uma situação antiga para algo diferente, exige que você coloque energia, determinação, força de vontade, até que o novo campo morfogenético se firme em sua vida.

Algo no futuro me atrai e terei uma série de conquistas. São ganhos e prazeres que me atraem e me puxam para o futuro. Também existem problemas do passado que me causam dor, mas a vontade de sair do desconforto e do mal-estar me motiva para a mudança e me impulsiona para avançar no caminho.

Por outro lado, os sabotadores tentam fazer com que eu fique no passado. Preso à acomodação, à preguiça e muitas vezes ao sentimento de culpa de deixar alguém para trás, esse prazer ilusório é associado à segurança do passado e à dor do futuro. A solidão, as críticas, as perdas e as dificuldades que vou enfrentar são os focos dos sabotadores.



Por exemplo: um jovem que ainda está na família de origem e começa a pensar em viver noutro lugar. Quando se liga aos argumentos sabotadores, ele pensa: “Vou ter que lavar minha roupa; vou ter que cozinhar; vou ter que ganhar

dinheiro para meu sustento...” Ficar pensando só no que vai perder dá vontade de ficar onde está, sem avançar para a próxima fase. “Aqui não preciso me preocupar com nada, meu pai e minha mãe me dão tudo que eu quero, aqui eu controlo, aqui eu domino...” – então fica assim: “vou acabar ficando aqui, porque tenho dificuldade de avançar”. O grande problema ocorrerá no futuro. Por exemplo, quando os pais morrerem e o dinheiro acabar, como será a vida dele? Que vínculos ele criou na vida? O que acontecerá quando esse castelo de ilusão desabar?

O mais saudável é se sacrificar preparando-se para ter um futuro maravilhoso. O doentio faz o oposto, curte o prazer do presente e depois caminha para a dor no futuro.

Exercício

Antes de seguirmos adiante, vou lhe propor um novo exercício.

Pense num hábito que você quer mudar. Não importa qual. Alguma coisa que você precisa deixar para fazer algo novo, em que você vai ter uma série de ganhos – de saúde, financeiros, relacionamentos, projetos de vida, etc.

Imagine uma carência, uma dor ou insatisfação que você tem, e a vontade de superar essa situação para ter uma vida melhor: “Estou numa situação difícil, quero ser dono da minha própria vida, parar de carregar problemas dos outros, parar de me esconder dos meus problemas”, etc.

Faça uma lista dos ganhos que terá nessa ida para o futuro, esse lugar novo. Relacione também as perdas. Bastam três itens de cada um.

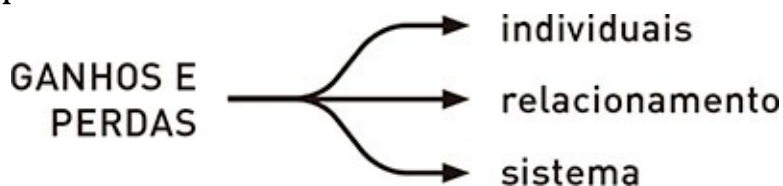
Depois dê uma nota, de 0 a 10, para a intensidade de cada um desses itens: os que motivam você a sair para algo melhor, e os que sabotam (“Para que mudar? Aqui está bom!”).

Agora que você identificou os motivadores e os sabotadores e até já pensou na intensidade deles, sugiro que exercite um pouco mais, maximizando os motivadores (pondo um valor maior neles) e minimizando os sabotadores. Todos os fatores existem, mas se você aprendeu a fórmula da realidade, poderá criar uma que o ajudará a obter seus objetivos. Imagine fazer com esses fatos o que você faz com as janelas que você abre no computador: pode maximizar e minimizar. Esse é o verdadeiro poder que fará a diferença no resultado.

Assim você se torna mais capaz de fazer a mudança.

Abrindo parênteses para mais uma dica

Além de avaliar os seus ganhos e perdas **individuais**, você pode avaliar os que estão ligados a algum **relacionamento** (por exemplo, o que eu faço para mim pode ser uma perda para o relacionamento, ou um ganho) e também o que o **sistema** ganha e perde se você fizer esse movimento.



São três análises interessantíssimas para se fazer, porque às vezes eu quero mudar alguma coisa em mim, mas não consigo porque estou preso a alguma dinâmica sistêmica e nem percebo isso. Vamos continuar aprofundando esse tema, mas você já pode ir trabalhando e refletindo sobre as mudanças no seu ciclo de vida.

Será que a sua forma de sentir, pensar e agir estão conectadas ao campo saudável ou doentio? Quantas dinâmicas de habituação e de sensibilização você carrega? Você tem consciência disso?

E aí, vamos desatar os nós da mente e ampliar a consciência?

Continuando o exercício

Este é um exercício clássico de *coaching*, usando a ferramenta de **Perdas e Ganhos**.

O uso dessa técnica tem a ver com um objetivo que se deseja alcançar. “Estou aqui e quero buscar esse objetivo”. Precisa ser um objetivo bem claro e concreto.

Vamos aprofundar a sua percepção, refletindo um pouco mais sobre o **hábito negativo** que você focalizou no começo deste exercício

Não é positivo para a sua vida, mas você faz. Tem algum ganho, lhe dá prazer, por isso você o pratica. E também tem perdas. Aliás, mais perdas do que ganhos, já que é negativo.

Agora responda essas perguntas:

Quais são os “gatilhos” que fazem você executar esse hábito?

O que acontece com a sua vida quando você o pratica?

Quais são os benefícios de ficar nesse hábito?

Qual o custo disso para você?

Quando foi que começou?

O que você estava passando quando começou?

Como é que isso evoluiu?

Como é a reação das pessoas ao seu redor?

Como isso interfere na sua vida pessoal, nos seus relacionamentos e no sistema como um todo?

Continue essa reflexão com outras questões que também são importantes. Como você se sente? O que pensa? O que você faz ou dá vontade de fazer quando entra nesse hábito negativo? E depois, como sente, pensa e age? O que você precisa deixar para trás? O que te impulsiona para a vida? O que te prende? Que necessidade está oculta por trás disso?

A partir da agora, vamos aplicar essa reflexão às nossas atitudes. A ferramenta S.P.A. – Sentir, Pensar e Agir – é fundamental para ampliar a consciência na prática.

Sentir, pensar e agir.

Imagine um anjinho (motivador) e um demônio (sabotador) no seu ouvido.

O anjinho fala: “Vai, faça isso, você precisa, vai ser melhor.”

E o diabinho, do outro lado, diz o contrário: “Faça não! Pra quê? nada disso...”

Todos nós temos essas polaridades e precisamos entrar em contato com elas. Este é um grande objetivo dessa ferramenta. E depois de entrar em contato? O que fazemos com isso?

As principais perguntas agora são:

— O que você ganha se conseguir chegar ao objetivo? E o que perde?

— Quais são as perdas, se não conseguir?

Atenção: concentre o foco no que você realmente precisa colocar. Vasculhe dentro de si o que realmente está ganhando e perdendo. Tenha coragem de enxergar as coisas. Se ficar com respostas superficiais, nem continue com esse exercício. Não vai funcionar mesmo!

— O que vou ganhar se conseguir parar com esse hábito?

Exemplo: digamos que você tem o hábito de ficar todas as noites sentado diante da TV. Caso decida largar esse hábito, vai ter mais possibilidade e tempo de ler bons livros, ou até escrever um livro (como eu estou fazendo agora!). Poderá aprender outro idioma estudando à noite. Vai melhorar o relacionamento com a família e com os amigos. E poderá também aproveitar esse tempo para fazer caminhadas e ficar mais saudável.

— O que eu vou perder? Minha baixa autoestima.

— E se eu não conseguir? Vou perder oportunidades de vivenciar muitos prazeres na vida. Também vou perder saúde, gastar dinheiro em remédios, morrer mais cedo e com muito sofrimento.

	PRAZER – GANHOS	DOR – PERDAS
Motivadores	O que você ganha (consciente) Lê ou escreve livros Relacionamento família / amigos Atividades física / saúde	O que você perde (não consciente) Oportunidades / vida Autoestima Saúde
Sabotadores	O que você ganha (não consciente) Sossego Está atualizado e informado Evita conflitos	O que você perde (consciente) Zona de conforto Cerveja + salgadinhos Séries TV

O sabotador me diz, cochichando:

— Permanecendo como está, sem largar esse hábito, você ganha o prazer de assistir TV, se atualiza, fica no sossego, e ainda por cima evita conflitos com sua mulher, porque cada um fica quieto no seu canto.

— E o que eu perco? – pergunto ao sabotador.

— Bom, pode ser que você deixe de fazer algumas outras coisas boas, mas é melhor assim, não se prenda a outros compromissos...

Então eu penso na minha zona de conforto, na cervejinha que eu tomo quando assisto TV, e no prazer de ficar assistindo a um monte de séries que eu adoro.

São elementos que agora eu posso analisar e ver o que fazer. Posso olhar para tudo isso e analisar ganhos e perdas, maximizando motivadores e minimizando sabotadores, para encontrar caminhos melhores. Buscar ganhos mais saudáveis em outros locais.

Por exemplo: quer assistir séries na TV? Programe isso. Não precisa passar horas e horas assistindo. Só um capítulo por dia, a cada dois dias, algo assim. E nos outros dias encontrar-se com outras pessoas. Sair com os amigos ou com a família para comer algo melhor, e até tomar um chope ou um bom vinho, em vez de ficar se enchendo de salgadinhos engordativos e de pizza com cerveja no sofá.

O novo hábito pode ser mais prazeroso que o antigo, além de ser mais saudável. Você vai descobrir novas fontes de prazer que vão lhe dar mais quantidade e melhor qualidade de vida. Você pode criar outra zona de conforto, que não seja ficar acomodado num hábito que não está lhe fazendo bem.

Mãos à obra! Pratique desde já sua ferramenta de ganhos e perdas!

Completamos a Parte 2 deste livro e agora vamos aprender um pouco mais sobre as leis sistêmicas.

PARTE 3

Leis sistêmicas

Capítulo 1

As leis essenciais dos sistemas

PERTENCIMENTO • HIERARQUIA • EQUILÍBRIO • TEMPO E ESPAÇO

A natureza tem várias leis. Não são leis que a gente acredita que deveriam existir. Não é um tipo de lei que segue a nossa lógica. É o que é. Por exemplo: se eu largar a caneta que estou segurando, ela cai. Lei da gravidade. Isaac Newton não inventou essa lei; ele constatou isso ao ver uma maçã caindo (é a história que se conta) e descreveu essa lei natural.

A lei da gravidade é famosa, mas com certeza você também conhece as leis da autopreservação e da preservação da espécie. Sabe disso pelo menos instintivamente, porque pratica em sua vida, no dia a dia, em pequenos gestos como se alimentar, parar no sinal fechado e cuidar de uma criança, por exemplo. Autopreservação: cuidar de si mesmo. Preservação da espécie: “Crescei e multiplicai-vos”. Se não seguirmos essas duas leis básicas da natureza, a vida acaba.

“Não quero ter filhos; eu vou cuidar só de mim”. Tudo bem, as pessoas têm o direito de pensar dessa forma. Mas se o meu tataravô falasse assim, eu não existiria. E se todo mundo de repente ficasse contra a lei da reprodução, seria o fim da humanidade...

Aliás, eu só existo porque todos os meus antepassados seguiram essa lei essencial. A vida na Terra tem 3,6 bilhões de anos. Desde a primeira bactéria, se a reprodução fosse bloqueada em qualquer uma das gerações até você e eu, nós não existiríamos. Somos frutos de toda essa dinâmica. Estamos conectados às raízes da vida.

Todos os sistemas têm leis a serem seguidas

Assim como existem as leis do sistema Natureza, também os sistemas que envolvem os seres humanos têm suas leis.

Bert Hellinger, criador da abordagem sistêmica, era um missionário ligado à igreja católica e foi parar na África, com os Zulus. Lá aconteceu algo interessante: ele já era terapeuta, com um conhecimento grande sobre os seres humanos, relacionamentos, mas algo chamou sua atenção: aquela tribo, lá no meio da floresta, vivia numa harmonia que ele não via na Europa dita “civilizada”. E de repente, lá no meio do mato, ver aquele grupo de pessoas convivendo harmoniosamente fez com que ele se perguntasse: “O que leva esse pessoal a ter essa harmonia?” E essa foi a semente do desenvolvimento de sua abordagem sistêmica. O que ele constatou é que as funções de cada um deveriam estar em ordem. O que observou foi o efeito das leis sistêmicas.

Eu também mergulhei nesses estudos e o texto mais antigo que encontrei foi o *I Ching*, especificamente o hexagrama 37, que citei no Capítulo 12 da Parte 1 deste livro. Vou repetir aqui um pequeno trecho:

Uma família onde pai é pai, mãe é mãe, filha é filha, irmão é irmão, marido é marido, esposa é esposa e assim por diante, é uma família harmônica e saudável.

Para que um sistema viva em harmonia, as funções precisam estar em ordem, senão o sistema se torna caótico, adoece e morre. Um sistema adoece quando os relacionamentos são fracos e não têm força adequada para levá-lo ao futuro. A morte ocorre quando não se geram mais descendentes.

A partir de suas pesquisas e avaliações, Hellinger descreveu as leis essenciais do sistema. Ele fala de três grandes leis: **Pertencimento, Equilíbrio e Hierarquia**. E eu faço aqui uma ousadia ao colocar mais uma: **Tempo e Espaço**. Existem várias outras leis, mas estas são as essenciais.

Nos próximos capítulos, você conhecerá mais detalhes sobre cada uma dessas leis. Compreendê-las vai fazer você ampliar a sua consciência e enxergar com muita clareza e nitidez o que é natural. Saberá diferenciar melhor o saudável e o doentio de um sistema, dos elementos e dos relacionamentos.

Capítulo 2

Amor e ordem



Amor é uma palavra bonita que as pessoas adoram falar, mas no fundo não têm muita noção do que é realmente. Vamos olhar com mais cuidado para isso.

O amor precisa estar em ordem; amor em ordem é saudável; amor em desordem é doença. Por exemplo, em famílias que têm problemas com dependência de drogas, você vai ver amor. Muito amor. Mas sabe o que você não verá? Ordem. Amor sem ordem dá problema. O amor pode direcionar o sistema tanto para o rumo da saúde como para o da doença.

De onde vem o amor? **Da função materna.** Não estou falando da minha mãe, ou da sua, e sim da função materna. Uma mãe saudável conhece e pratica uma função materna saudável; uma mãe desconectada da função materna natural levará a mulher e a criança para caminhos enfermos.

Amor perto

Na função materna nós temos o nosso primeiro grande vínculo com outro ser humano, onde sinto que eu existo para essa pessoa, sou importante para essa pessoa, essa pessoa existe para mim, ela é importante para mim. O primeiro grande vínculo começa lá dentro do útero da mãe.

Aqui o conceito principal é **segurança**. Porque você precisa que alguém cuide de você. Você é uma criança. Aqui, o amor é perto; a mãe precisa estar perto fisicamente, vendo o que acontece, porque a criança não possui recursos internos e nem externos para ter autonomia e ser independente de um adulto nessa fase de vida. Portanto, ainda não tem a capacidade de ficar longe de sua mãe. A segurança que a mãe passa para seu filho repercutirá em toda a evolução de vida da criança. Por isso o amor de mãe é perto. “Venha para os meus braços que eu te protejo e faço o que você ainda não tem condições de fazer sozinho. Qualquer problema, venha cá que eu cuido.”

Isso é função materna: “eu cuido de você”. Todos os comandos e orientações que a mãe dá para o filho têm um grande objetivo: **autopreservação**. Por isso ela protege e ensina o filho a se cuidar sozinho. Assim ele terá uma mãe interna que saberá cuidar de suas necessidades. Com isso, a dependência da função materna vai desaparecendo à medida que essa criança aprende a cuidar de si mesma e se tornar cada vez mais autônoma e independente.

O primeiro referencial de vida que a criança tem é a mãe, que lhe diz como o mundo é, como funciona, o que deveria ser. Essa é uma fase essencial de todos os seres humanos; as raízes se fortalecem nessa relação e, daí, esse indivíduo recebe energia e orientação para seguir para a vida.

Amor dentro

À medida que a criança cresce, entra em cena a **função paterna**. De novo: a função paterna não se limita a um homem que você chama de pai. Outras pessoas também desempenham essa função, inclusive a mãe. O objetivo dessa função é fazer o indivíduo caminhar para o mundo adulto. Aprendeu a cuidar de si mesmo com a mãe e agora vai aprender a se relacionar com a vida.

Na função materna, o movimento é ir em direção ao coração da mãe para sentir segurança, vínculo e amor entre os seres humanos. Por outro lado, a função paterna tem outro direcionamento: do coração para a vida. Com o amor internalizado e, portanto, com a segurança dentro, começa outra etapa fundamental para a construção de um adulto. Agora o fluxo deve ser da família para o mundo lá fora.

Na função paterna é possível ficar longe fisicamente de quem se ama, pois o amor está internalizado. E qual é a grande vantagem disso? É que esse filho poderá seguir para sua própria vida, distanciar-se dos pais e manter o amor dentro dele sem necessitar ficar perto. Aqui o amor ganha outra característica importantíssima: a liberdade.

Outro ponto importante é que, fora da simbiose materna, outras pessoas existem e com funções diferentes. O conceito de direitos e deveres se estabelece. E, com a presença de outros elementos familiares, aprende-se que existem muitas funções e que todas precisam estar em ordem. Por exemplo: no início, a mãe era tudo na vida da criança e essa mulher só tinha a função de mãe. Quando chega o pai, fica evidente que essa mãe não existe só para o filho. Ela também é esposa do seu marido. Ela pode ser mãe de outros filhos. Ela também é profissional, tem amigas, tem outros objetivos diferentes fora da família, etc.

Aqui a criança aprende as várias funções e como elas precisam estar em ordem. A fala da função paterna é: “Vai, filho, você consegue, siga em frente. Você é capaz e eu acredito em você.”

Os pais amam seus filhos e não importa se estejam em outra cidade, país, continente. E outra aprendizagem essencial: quando o amor está internalizado, a morte física não tem nenhum contexto de perda e dramas. Porque meus pais estão sempre vivos no meu coração e na minha alma. Por isso o amor integra e eterniza. Quem morre deixa de ser apenas matéria e continua na onda do amor da família.

Amor ao diferente

Outra característica da função paterna é a diferença. O pai é o primeiro diferente da mãe. O conceito de amor ganha outra dimensão. Com a presença do pai há outro referencial adulto para a criança e que é diferente da mãe. Quando a criança sente que a mãe ama o pai, que é bem diferente dela, ela ganha o direito de também ser diferente da mãe, pois isso não fará com que perca o amor que recebe dela. Se ela ama o diferente, eu também serei amado por ela quando for diferente. Aqui a criança ganha a identidade, e mais, ganha a possibilidade de amar pessoas diferentes na vida. O amor ao pai abre o coração para amar pessoas diferentes da mãe.

Quando tenho amor do diferente, eu posso evoluir para o futuro. Recebi da minha mãe um referencial, e do meu pai vem outro referencial. Vejo então que existem outros referenciais diferentes dos meus pais, então eu posso seguir em frente e buscar novas conexões, posso abrir meu coração para outros amores e

a minha mente para novos referenciais. Sou capaz de levar a família para uma nova fase: eu me caso, passo a ser pai ou mãe, monto uma família nova. Não fico preso ao passado. Aliás, o amor ao sistema família torna-se maior que o amor ao elemento mãe, e assim é possível ampliar a família no futuro; as funções materna e paterna são passadas para os filhos adultos cuidarem de suas próprias crianças e também de seus futuros filhos.

Esse amor possibilita a transição da infância para o adulto.

Amor com ordem

Com ordem, o amor é natural, saudável, sempre buscando evolução, seguindo em frente. É adulto. Aberto ao novo. Estabeleço objetivos, vejo os caminhos que desejo seguir e vou com coragem, com segurança dentro de mim.

*O que dá segurança ao passarinho
que pousa num galho muito fino da árvore
não é o galho, é a capacidade de voar.*

Se o galho quebrar, o passarinho voa, porque tem capacidade, segurança e coragem.

Já dissemos que a vida é feita de saltos, como as fases de um videogame. O novo salto, a nova fase, é uma conquista, uma realização, uma vitória. O primeiro grande salto foi o nascimento; o segundo é a entrada do pai para nascer para a vida.

Quando estou no presente, olhando para o futuro, o objetivo é buscar o novo. Depois de aprender com o antigo, começo a mirar coisas novas à frente. Se não for assim, fico perdendo energia com algo que já deveria ter sido resolvido. Já tenho um campo morfogênético montado e, a partir daqui, vou para o novo.

Posso olhar o retrovisor para ver se está tudo em ordem, mas o foco é na frente. Do presente para o futuro. Aqui é possível observar dinâmicas bem interessantes. Por exemplo, quando uma pessoa está com dificuldade de olhar para o futuro com projetos de vida, profissão, dinheiro, casamento e filhos, você pode constatar que há falta de amor paterno na história de vida dessa pessoa. E eu vou te alertar outra vez: ter um pai não é sinônimo de ter função paterna. É impressionante como as pessoas têm dificuldade em separar o ser humano da função que exerce.

Ordem sem amor

O que você vê quando falta amor? No fundo são relacionamentos com jogos de poder, escravidão, culpa, desrespeito. Você existe para mim; vai fazer o que eu mando e, se não fizer, eu vou te punir, vou te destruir – fisicamente ou emocionalmente, com jogos, chantagens emocionais, ameaças de vínculo (“você não existe mais para mim”, “você não é mais o meu filho”, etc.). Aqui o amor perde seu verdadeiro significado e é confundido com culpa e poder. O conflito que existe é: ou eu tenho o poder do amor ou o amor ao poder.

O que vigora na ordem sem amor é somente isso: “Você existe para eu ter vantagem sobre você e fazer o que eu quiser”. Que raio de trauma aconteceu para que alguém fique assim? Desrespeito a si mesmo, ao outro, ao sistema, às quatro leis da natureza. Completamente fora do que é natural.

Amor sem ordem

É um caos. É amor, mas não têm qualquer direcionamento para o futuro. A pessoa fica num círculo vicioso, que volta sempre para o mesmo lugar.

“Sem você eu não vivo!” “Se você for embora, eu morro.” “Se você me deixar, eu acabo com sua vida.” Carência emocional. Incapacidade infantil.

Joguinhos de relações entre mãe e criança: “Cuida de mim, você me abandonou, você não olha pra mim, você não vê as minhas necessidades, você não disse que me ama, você gosta mais do outro do que de mim, você...” Única diferença aqui: quem segue esse *script* é o filho eterno que sempre precisará de pais para cuidar dele, ou esse discurso vem dos pais que querem que o filho se torne a mãe que eles não tiveram. Conclusão: quem fará o personagem da criança abandonada? O filho ou mãe/pai?

Nas novelas é sempre assim e todo mundo fica enredado sempre nas mesmas tramas, entre vilões e vítimas. Um grupo de pessoas com suas bolhas de ilusão cobrando ou atacando uns aos outros, completamente fora da realidade.

Um amor doentio, desconectado da vida natural, porque não tem objetivo no futuro, só existe o mundo do passado.

A água e o jarro

Ordens do amor – Um guia para o trabalho com constelações familiares. Este é o título de um livro de Bert Hellinger, que eu recomendo a você que leia. Outro livro dele muito interessante é *A simetria oculta do amor – Por que o amor faz os relacionamentos darem certo.* São livros fundamentais para entendermos a dinâmica básica da abordagem sistêmica.

**O amor preenche o que a ordem abarca.
O amor é a água, a ordem é o jarro.
A ordem ajunta, o amor flui.
Ordem e Amor atuam juntos.**
(Bert Hellinger)

Hellinger nos faz ver que ordem e amor se completam, pois a ordem faz o amor fluir. “Alguns tratam as Ordens como se elas fossem opiniões que possamos ter ou mudar à vontade” – diz ele. “Mas elas são como são. Trabalham, mesmo quando não as compreendemos. Nós não as criamos, nós as descobrimos.” Elas não mudam porque nós queremos ou porque não concordamos. Fazem parte de algo muito maior que a nossa mente: a Vida. Só quem as segue se dá bem na vida. Essas são as regras desse jogo.

Capítulo 3

Função materna e paterna

Bert Hellinger, o autor que eu sigo na área da Sistêmica, tem uma frase que é muito polêmica e que algumas pessoas interpretam de forma estranha:

*“A mãe leva o filho para a morte,
o pai leva para a vida.”*

Entenda a frase; eu até fiz uma mudança para que as pessoas possam compreender melhor. O amor de mãe costuma ser representado pela imagem da mãe com o filhinho no colo, amamentando, abraçando, acalentando, não é isto? A função materna é cuidar da criança pequena que ainda não tem condições para os atos mais básicos, como se alimentar sozinha, andar, vestir-se, manter-se limpa, etc. Conforme a criança vai aprendendo essas coisas, ela internaliza a mãe. Gradativamente consegue ganhar mais autonomia e a função mãe é incorporada pela criança. “Eu sei cuidar de mim mesmo”. Já sabe fazer boa parte do que até então era função de mãe, como andar, comer, trocar de roupa, tomar banho, etc.

Imagine esta cena muito comum: um menino passeando com seus pais em um parque. Normalmente a criança está correndo, jogando bola, se divertindo com brincadeiras de todo tipo, mas quando começa a tentar subir em uma árvore, a mãe fala: “Cuidado! Você vai se machucar! Não pode subir aí! Pare!” Diante da mesma cena, a reação do pai costuma ser outra: “Vamos lá, sobe, vou te ajudar!” A função paterna é assim: “Vai, você é capaz, você consegue!” Foco no crescimento e nas habilidades, enquanto a função materna é focada na segurança: “Fique aí, cuidado, não se machuque! A função paterna é focada na aventura: tente, experimente, vai em frente.

Isso é função. Não tem certo e errado, o ideal é que as duas coexistam. E cada uma no seu devido lugar: a segurança dentro e a aventura fora.

Se tiver só a função mãe, o que era saudável para a criança pequena torna-se uma prisão para a criança maior, e mais ainda para o adolescente ou adulto. Servia para uma fase inicial da vida, em que abraço materno é território de um

sistema dual: a mãe e seu bebê. Se eu sair daqui, sou excluído da vida. Quem está lá fora não pertence a este sistema. Ninguém vai me amar e não tenho como sobreviver se ficar longe da minha mãe. E o mais interessante é que existem muitos adultos com essa dinâmica até hoje.

Quando eu tenho só os referenciais da minha mãe, o que não pertence a esse sistema tende a ser excluído. O que não se encaixa nesse modelo não presta. Qualquer coisa diferente da minha mãe é errado, perigoso, não pode fazer parte da minha vida (nesse caso a vida é o ciclo dual da simbiose infantil – eu e a minha mãe).

Quer ter uma surpresa ainda maior? A permanência desse sistema como nosso maior referencial de vida é a base de todos os preconceitos, em relação a sexo, religião, cor, classe social etc. Você não é igual a mim, não é do meu jeito, então não é do jeito certo. O diferente precisa ser excluído ou eliminado. É só pesquisar profundamente todos os preconceituosos que existem por aí. Eles têm uma grande fidelidade à mãe e/ou sua família de origem. Em ambos faltou a função paterna que encaminha para amar e conviver com o diferente

Dependência e codependência

A relação de dependência entre duas pessoas, no fundo, é sempre assim: a mãezinha cuidando da criancinha, não importa qual das pessoas envolvidas fará a função materna ou a função bebê. Porque o codependente sempre vai cuidar e o dependente sempre precisa ser cuidado. E essa dinâmica é chamada de “amor”, mas está completamente fora de ordem. Esse é o mecanismo básico em todas as relações doentias com a característica de dependência: emocional, drogas, álcool, financeira, etc.

A tendência do sistema mãe-filho, quando se prolonga mais do que seria natural, é manter e até acentuar a infantilização, porque aqui não tem mundo adulto. A pessoa fica presa no passado. Isso já deveria ter ficado para trás, essa pessoa já deveria ter avançado na vida em outros ciclos, em outras fases, mas ficou presa aqui. E há outra dinâmica na raiz desse problema: a mãe não quer abrir mão dessa função. Por isso impede que seu filho ganhe autonomia para precisar sempre dela. Outro grande poder é comandar a vida do filho. Para não perder a onipotência, mantém o outro na impotência. No fundo, o codependente utiliza o dependente para não ver os seus próprios problemas. Para isso, o mais fraco se torna a vida do mais forte; assim, ganha poder e projeta suas fraquezas no outro.

É no sistema pai-mãe-filho que começa o mundo adulto. Daí a frase do Hellinger: “...o pai leva para a vida”. A alteração que faço na frase do Hellinger é a seguinte: onde está “...o pai leva para a vida”, digo que o conjunto mãe e pai leva para a vida.

*“A mãe leva o filho para a morte;
mãe e pai levam para a vida.”*

Quando a criança vem para esse lugar mãe-e-pai, ela já se afastou um pouco da mãe e chegou até o pai, então já tem uma distância adequada para poder ver que, por trás da mãe e do pai, existem um homem e uma mulher adultos com sexualidade e projetos de vida independentes da família. Com isso a criança ganha modelos de relacionamento adulto, sexualidade, profissão, autonomia financeira e projetos de vida.

Ganhar distância para ter liberdade

Lembra quando eu falei que a criança descobre, a partir do pai, que há pessoas diferentes da mãe e que esses diferentes se amam? Então, se os diferentes se amam, eu não preciso ser igual à minha mãe para que ela me ame. Também não preciso ser igual ao meu pai. Posso ser diferente. É aqui que a criança ganha sua identidade e sai do referencial de que a igualdade é amor.

Esse *insight* do filho que começa a olhar para o mundo exterior quando entra em contato com a função paterna abre a possibilidade de poder amar pessoas diferentes dele, diferentes do pai e da mãe, da família de origem, da sua religião, da sua etnia, das suas formas de sentir, pensar e agir.

O amor é algo muito maior e todos os diferentes podem ter um lugar no meu coração. É possível ter objetivos de vida diferentes dos objetivos do meu pai, da minha mãe, da minha família de origem. Tenho direito à liberdade. Posso ir para onde eu achar melhor. E me torno responsável pelas minhas escolhas, meus fracassos e sucessos. Posso construir minha própria família com alguém que eu ame e que tenha amor por mim.

A evolução acontece no caminho do presente para o futuro e é para lá que eu vou. Nesse caminho terei um enorme campo de probabilidades e poderei tomar minhas decisões.

Já que o mundo está lá fora, vou para o mundo. Percebo-me capaz de ir para onde achar melhor; não necessariamente para onde meus pais me dizem que devo ir, e sim para onde eu mesmo decidir. Meu rumo para o futuro, quem

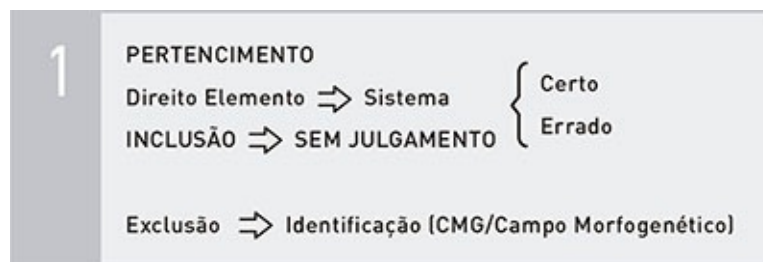
determina sou eu. Já sei cuidar de mim (função materna), já sei como me relacionar com a vida e tenho sexualidade e autonomia financeira (função paterna). O amor dos meus pais está internalizado no meu coração, portanto não tenho necessidade de ficar perto deles. Meus pais são adultos e o meu amor por eles também está internalizado no coração deles. Com isso nós podemos ter liberdade e o mundo se torna minha família. Nem a distância nem a morte podem romper o amor que temos uns pelos outros.

Capítulo 4

As Quatro Leis do Sistema

Agora vamos pôr um foco maior nas Quatro Leis dos Sistemas. Tudo o que eu falei antes serve de base para a compreensão destas leis. Você verá que todas elas têm por base uma única lei – a **Lei da Polaridade**. E o melhor exemplo é o símbolo e a filosofia do Tao. As duas polaridades – *Yin* e *Yang* – são complementares e opostas. O que há de excesso em uma delas completa o que falta na outra. A relação de ambas constitui o todo. Não há nenhuma certa ou errada, boa ou ruim, inocente ou culpada. As polaridades desconectadas nunca conseguem estabelecer uma relação saudável porque seguem um referencial de quem é mais e quem é menos. A saudável segue o referencial de igual e diferente. Por exemplo: somos iguais como seres humanos e somos diferentes em muitas características. E a boa relação se estabelece quando aceitamos as diferenças e as utilizamos para construir relacionamentos que nos fortalecem com a união de ambas as polaridades. Portanto, ao invés do conflito entre os diferentes, há integração, harmonia e aprendizado entre eles.

Primeira lei: Pertencimento



Todo elemento que existe no sistema tem múltiplas conexões e tem o direito de pertencer àquele sistema. Não se pode pegar esse elemento e falar: você não existe, eu coloco você fora daqui. Sempre há ligações entre todos os elementos, conscientes ou não, e o conjunto dos elementos e suas relações constroem o sistema.

“Você não pode ficar aqui” – esse é o mecanismo da exclusão. Todos os elementos do sistema pertencem e têm esse direito dentro de seus sistemas. Por exemplo, ninguém pode ser excluído de um sistema ao qual pertence porque um ou mais elementos acreditam ter o poder de comandar esse sistema.

A exclusão geralmente resulta de um julgamento do que é certo e do que é errado, do que eu acredito, do que eu acho e do que eu quero achar. O mundo aqui fora vai se submeter a mim porque eu quero ou não quero? Isso não faz sentido. Há uma dinâmica bastante comum em muitas famílias: um elemento comanda o rumo de toda a família – pode ser uma criança, a mãe, o pai, um avô ou avó, um cachorro, etc.

A inclusão não pode estar sujeita a julgamentos da mente desconectada de uma ou mais pessoas. Por exemplo, vamos supor que minha família guardasse um segredo como esse: minha mãe antes de se casar com o meu pai teve um relacionamento com outro homem, então ela engravidou e eles fizeram um aborto. Pronto. Eu sou o primeiro filho? Não. Pelo lado da minha mãe, eu sou o segundo filho. O meu pai é o primeiro marido da minha mãe? É claro que não (observação: na natureza o casamento não precisa de cartório. Se uma relação gerou filho, então é um casamento).

Se há segredos na família, eles teriam que ser considerados para se analisar o sistema. Quando existe um fator de exclusão como esse, por exemplo, o que fez essa família excluir esse indivíduo do sistema?

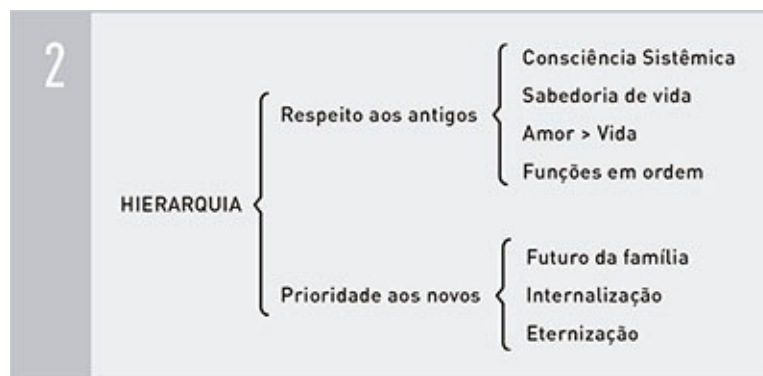
Você poderia comentar: “Mas, Fernando, acho que a mulher deveria ter o direito de escolher fazer o aborto ou não, porque ela manda no corpo dela.” Bom, ela pode mandar no corpo dela, mas nessa história tem um corpo de outra pessoa; uma criança que também faz parte do sistema. Aliás, a decisão de fazer aborto tem algo muito maior do que tirar um filho do útero. A realidade é matar a mãe dentro da mulher. O que ela não quer é se tornar mãe. Qualquer ação que você faça no sistema gera alguma reação. Então você, nesse caso, é o segundo filho da sua mãe. Pode ser que seja o primeiro de seu pai, pode ser, se ele não tiver outras histórias também, guardadas no passado.

No **campo morfogênético**, conforme já vimos aqui, um trauma do passado, mesmo inconsciente, acaba gerando um **colapso de onda**, e as histórias tendem a se repetir. Ficamos presos a um emaranhamento do sistema. Estamos conectados profundamente nesse campo, embora frequentemente não tenhamos consciência do que está acontecendo. Isso é causa de uma série de problemas. O campo está montado e, se eu não olhar para a realidade, se não olhar para o sistema do jeito que ele é, ocorrem **exclusões** de elementos do sistema. Se alguém é excluído, um novo elemento que entra nesse lugar tende a repetir o processo antigo. Vou dar um exemplo que é comum em muitos casos que eu atendi: uma mulher solteira engravidada aos 19 anos. Sua filha também engravidada nas mesmas condições, aos 17 anos. A neta repete a dinâmica, aos 15

anos. Você entendeu as dinâmicas do campo morfogenético? Todas estão conectadas à mesma dinâmica.

Voltando ao exemplo anterior: eu posso me identificar com aquele irmão mais velho que foi abortado e que por isso foi excluído do sistema. O aborto (mesmo que meus pais não tenham me contado) pode se refletir na minha vida: nada do que eu planejo fazer dá certo, meus projetos profissionais não decolam, meus relacionamentos amorosos não vão adiante. Parece que nada se completa, nada prospera. Parece que tudo que eu crio é abortado. Ao investigar isso, descubro que tenho uma identificação com um aborto no sistema, e que aquele ser que foi abortado precisa existir de alguma forma, precisa pertencer ao sistema, para que eu volte ao meu lugar. Aí sim, eu tenho direito de seguir em frente. Outra possibilidade é o meu pai olhar para mim como se eu fosse o seu rival em relação à sua esposa, que é a minha mãe. Ele sente que há outro homem na vida da sua mulher e essa carga emocional pode se desviar para mim. Esse primeiro amor da minha mãe existe no sistema, mas está excluído. O problema é que as relações ainda estão presentes e outros elementos entram nesses lugares. Haja nó na mente de todos!

Segunda lei: Hierarquia



Qualquer instituição tem uma hierarquia. Precisa ter. O vocábulo grego originário é formado pela combinação de *hieros* (divino ou sagrado) e *arkhei* (governo ou ordem). Portanto, em sua origem, hierarquia significa “ordem sagrada”.

A hierarquia tem dois elementos-chave:

- respeito, reverência, honra aos mais antigos do sistema;
- prioridade aos mais novos.

No primeiro está a força do sistema, o conhecimento do passado e tudo que as várias gerações foram adquirindo na vida para passar aos novos. Os mais velhos têm o dever de preparar os mais novos para seguir a missão e os valores da

vida, assim como conduzir o fluxo de energia para o futuro, garantindo a perpetuação da essência do sistema.

No segundo há a necessidade de cuidar dos mais novos. Eles serão os frutos e as sementes que se tornarão o futuro. O fluxo é unidirecional – dos antigos aos novos, para que se tornem adultos e deem continuidade ao sistema.

“Honrai pai e mãe”.

Esse é o quarto dos Dez Mandamentos, que, segundo a Bíblia, foram entregues por Deus a Moisés. Tem a ver com aquele primeiro elemento da hierarquia. Pai mãe têm uma função maior e precisamos honrar a função que exerceram conosco, que foi essencial em nossa vida. Como seres humanos, eles cometeram muitos erros ao executar a função divina de mãe e pai. Carregam muitos emaranhamentos de suas próprias famílias de origem. Por isso precisamos sempre distinguir as funções e as pessoas que as executam. Aceito o lado humano dos meus pais e honro as funções sagradas de pai e mãe.

Por que devemos respeito e reverência aos mais antigos? Porque eles têm mais consciência do sistema. Estão na estrada há mais tempo, já passaram por muitas situações, têm mais sabedoria de vida. Respeito aos mais antigos não significa obedecer cegamente as loucuras das mentes desconectadas da realidade, de pessoas que carregam o crachá de pai, mãe, avô e avó. Se a sua avó, por exemplo, acha que o sistema existe em função dela, ela se tornou apenas uma criança mimada, carente, fazendo joguinhos de poder. Não interessa o crachá, o que interessa é a função saudável. Essa criança não é a minha avó. Eu não tenho que me tornar um bonequinho nas mãos dela. Ela não respeita a lei da hierarquia. Ela deveria ser o ancestral adulto e sábio, mas se tornou criança para ganhar a prioridade do sistema.

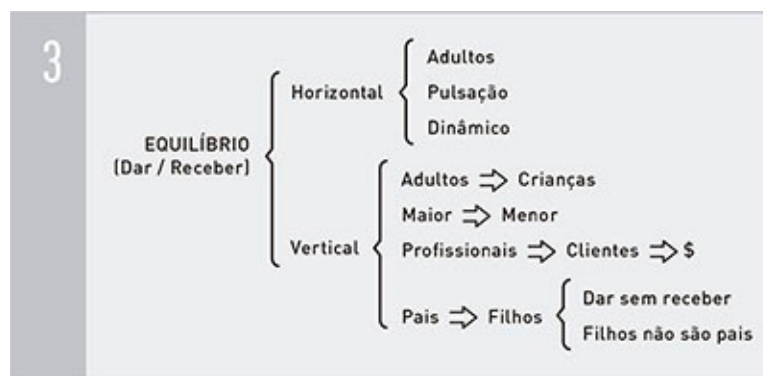
Prioridade aos mais novos. Por quê? Recapitulando: porque eles precisam ser cuidados e são o futuro da família. Os filhos vêm para perpetuar a família, eles vão seguir em frente, montar novas famílias. Então é preciso passar aos mais novos o conhecimento dos mais velhos. Eles vão internalizar esse conhecimento e eternizar o amor da família.

Mais adiante vamos ver que existe, na Constelação, uma gramática da técnica capaz de investigar e tratar os sistemas – que é o **posicionamento**. Por exemplo, quem está atrás cuida de quem está na frente. Se eu estou em uma posição específica, meus filhos têm que estar na minha frente. E atrás de mim estão os meus antepassados. Se eu fico só olhando para os meus pais, e meus filhos ficam atrás de mim, olhando para mim, tem alguma coisa errada. Se os

meus pais estão na minha frente junto com os meus filhos, tem alguma outra dinâmica equivocada, tem uma história traumática em algum lugar, que desconectou essa família do caminho natural.

Tudo que eu falo aqui, sei que você já vai investigando dentro de você e também no seu entorno. É para fazer isso mesmo. Comece a observar – como exercício, meditação, reflexão – o que acontece na sua vida e na sua família, mas sempre sem o julgamento da sua mente, para enxergar melhor. Use a compreensão e abra mão de encontrar os culpados (cuidado com essa armadilha da mente, porque é uma forma de você se sentir um eterno inocente).

Terceira lei: Equilíbrio



A **Lei do Equilíbrio** rege o dar e o receber. Numa relação saudável a energia precisa fluir, ou de modo **horizontal** ou **vertical**, conforme a característica da relação.

O equilíbrio horizontal ocorre na relação entre **adultos**, precisa ter **pulsação** e tem que ser **dinâmica**. É como uma gangorra: ora um dá e fica em cima, ora o outro que recebeu tem a função de dar e, então, invertem-se as posições. Guarde esse conceito essencial de vida: tudo que é parado é morte; vida é fluxo de energia. Num casal, por exemplo, são extremamente importantes as trocas cotidianas, mas precisa existir um equilíbrio, para que a relação seja sempre saudável. Um mecanismo incessante de dar e receber.

Há um aspecto importante nesse equilíbrio, na relação entre profissionais e clientes. Na minha função, por exemplo, eu sou superior, você veio buscar um serviço ou comprar um produto, então eu ofereço algo. Como se equilibra isso? Você não pode me dar de volta a mesma coisa que lhe dou. Nesse caso, o equilíbrio natural se faz por intermédio do dinheiro, que podemos entender como uma forma de energia que põe equilíbrio nas relações de troca. Entre adultos, se um fica dando muitas coisas e, o outro, só recebendo, o relacionamento fica doentio e vai materializar uma série de problemas. Aliás, esse é o mecanismo que você já conhece, de dependente e codependente.

E existe o **equilíbrio vertical**, entre o maior e o menor: adulto e criança, pais e filhos. Um dá e o outro recebe. Aqui é como um escorregador: o fluxo vem do mais alto para o mais baixo. Essa é a relação que existe entre pais e filhos pequenos. O adulto dá e a criança recebe.

Para haver equilíbrio não é preciso que meus filhos me devolvam? Cuidado com essa forma de pensar. Os pais dão ao filho o que ele precisa para se tornar adulto, preenchem as necessidades básicas – materiais e emocionais – e promovem a sobrevivência da criança. Além disso, ensinam o que precisam fazer para que o filho se torne um elemento da vida fora da família de origem. Ele vai crescer e tornar-se adulto. Aí você deve perguntar: OK, mas o tal de equilíbrio não é devolver o que recebeu? Então preste bem atenção: o equilíbrio vai ocorrer quando eles tiverem seus próprios filhos. O que receberam dos pais, eles passam para os seus filhos; é assim que a espécie continua. Então a energia de amor da família vai sempre caminhando para a próxima geração. Portanto, o equilíbrio ocorre na próxima geração quando a criança se tornar adulto e tiver seus próprios filhos. Se devolver para a geração anterior, seus pais, o fluxo de energia ficará invertido e isso comprometerá o futuro da família. Os avós saudáveis nunca competem com os netos para receber de volta o que passaram para seus filhos. Quando os filhos devolvem para seus pais, quebra-se o amor da família e o que impera é outro sentimento bem diferente de amor: culpa.

Quarta lei: Tempo e Espaço



O Hellinger citou três leis, como eu disse anteriormente, e faço a ousadia de acrescentar mais uma, porque acredito que é fundamental para a compreensão das dinâmicas sistêmicas saudáveis, principalmente na compreensão e utilização da técnica da Constelação.

Então incluo esta quarta lei do sistema: **Tempo e Espaço**.

Todo mundo precisa do seu **território**, então neste meu espaço, que agora compartilho com você, leitor, vamos refletir sobre mecanismos de *invasão*,

privação, distância e aproximação.

Por exemplo, avaliando uma relação de casal. Vamos ver o território de cada um, se está pulsando, se está próximo ou se está muito distante.

Qual é a melhor distância, para você, em relação a outras pessoas? No estudo da linguagem não verbal, há uma abordagem chamada **proxêmica**, que trata do espaço pessoal dos indivíduos num meio social. Há pessoas que você quer muito perto, e outras pessoas que é bom não chegar tão perto assim. Quem determina essa distância? Você ou a outra pessoa? E qual seria a distância mais saudável em relação à função que você tem nessa relação? Que sentimentos, pensamentos e atitudes surgem quando uma determinada pessoa se aproxima mais do que você gostaria? E o que ocorre se ela fizer o oposto: se distanciar?

O seu corpo carrega uma história emocional repleta de experiências. Por exemplo: se você não teve sua mãe perto de você no período da amamentação, tanto no físico como no emocional, a sua tendência hoje é grudar nas pessoas e a distância pode ser interpretada por você como abandono e privação. Mas para os outros o sentimento poderá ser de invasão. Se você conhecer melhor como o corpo carrega as histórias de vida, poderá compreender como o significado dessa distância é importante para os relacionamentos.

Corpo. É a nossa história materializada. Meu corpo é moldado por todas as minhas histórias de vida. O meu DNA veio das histórias de meus ancestrais de milhares de gerações. Eu também sou afetado por tudo o que aconteceu com eles. Isso se manifesta no meu *genótipo*: minha etnia, cor de olhos e cabelos, forma da face e estrutura corporal, etc.

Mas existe também o *fenótipo*, que revela a influência do meio ambiente na minha vida, desde o mundo intrauterino e da infância, principalmente, que criam padrões de funcionamento e de relação com as várias dinâmicas da vida.



Por exemplo: coloque um cachorro para conviver com uma família de obesos mórbidos. Daqui a pouco esse cachorro vai estar obeso também. Porque o

cachorro entra nesse sistema e, nesse campo morfogenético, o alimento significa abundância de comida, e daqui a pouco o cachorro estará gordo. Mas não é genótipo dele? E se esse mesmo cachorro fosse viver numa família de atletas, você acredita que ele ficaria obeso? E se ele morasse com uma família muito pobre na favela? É o mesmo cachorro, só que ele está em um contexto diferente. Entendeu genótipo e fenótipo? O meu corpo determina e traz a história de vida comigo.

É possível mudar seu código genético

Atualmente há uma nova ciência que é a **Epigenética**. Ela mostra que as histórias de vida dos meus ancestrais recentes geram mecanismos que são capazes de bloquear a leitura de alguns genes. Com isso, o código genético deixa de ser um fator impositivo e imutável.

A herança epigenética é passada dos antepassados para os descendentes. Mas ela pode mudar em três outras situações de vida: (a) no mundo intrauterino; (b) na infância; (c) na relação entre o seu adulto com a sua criança.

Esse conhecimento está revolucionando a compreensão de doença e cura, mostrando que cada indivíduo tem mais poder sobre sua própria vida do que imaginava.

Qual é a sua idade neste momento?

Uma amiga terapeuta me falou uma coisa muito interessante: as pessoas deviam andar com um acessório chamado *idadômetro*. Durante uma conversa com um indivíduo, eu estou achando que ele é um adulto e daqui a pouco ele se comporta como criancinha. Ué, virou uma criancinha e eu vou falar com criancinha dele, mas depois ele muda, fica uma pessoa bem mais velha, dando ordens. A idade em anos não é coerente com idade emocional, intelectual e sistêmica. E o pior é que essa mudança enlouquece quem convive com pessoas assim. Ora sabem tudo, ora não sabem nada.

Imagine, já estou na fase da terceira idade; faz sentido eu me comportar como um bebezinho?

Meu sentir pensar e agir deveriam estar coerentes com o tempo cronológico e com a fase de vida em que eu também deveria estar.

E qual a idade que os outros me dão? Vem uma pessoa e começa a me tratar como adolescente. Não faz sentido. Isso é muito comum, por exemplo, em mães que olham para os filhos dizendo: “Meu bebê, vem cá, meu bebê...” Às vezes o “bebê” já tem sete anos, 15 anos, ou até 40, 50, mas continua sendo “o meu bebê”. Está no tempo e espaço adequados? É óbvio que não! Tem alguma coisa errada acontecendo.

Você está aqui no presente? Se tiver um trauma não resolvido, sua mente pode ter ficado presa a uma situação traumática da infância e você, sem perceber, está vivendo numa bolha de ilusão, desconectada do tempo real.

Estou direcionando minha vida para o futuro?

Eu olho para coisas novas, objetivos, projetos, crescimento? Ou estou olhando para o passado? Estou conectado com a realidade ou desconectado? Lembra? Já falamos disso. Você está no seu “suposto” presente e direcionado para o passado ou para o futuro? Com a ferramenta da Constelação essa dinâmica fica muito evidente e materializada. É só observar onde o cliente posiciona os seus representantes. Por exemplo, eu sempre analiso onde o cliente se posiciona, a distância que ele determina na relação com os outros elementos e o direcionamento do seu representante. Muitas vezes ele tem um discurso “lógico”, mas, na hora de materializar as relações na Constelação, é possível identificar a sua prisão com o passado e a falta de conexão com o futuro.

As pessoas que têm dificuldade em ficar no presente desviam sua mente e vivenciam a depressão e/ou a ansiedade. A depressão é quando a mente está presa no passado traumático e não consegue sair daí para viver o presente. A ansiedade é quando a mente quer fugir desse passado e vai para o futuro, mas sempre com medo de que as dinâmicas doentias reapareçam. No fundo, essas mentes estão sempre presas no mesmo lugar: traumas do passado. A depressão revive eternamente os traumas. A ansiedade acha que está bem longe, mas está sempre sentindo que os problemas vão pegá-la. Em suma, não sabem o que é o presente nem o futuro.

*Na depressão você fica lá atrás,
na ansiedade você fica lá na frente,
na realidade você está aqui.*

Na lei do Tempo e Espaço, é fundamental discriminar a função adulta de cada pessoa. O adulto tem a função de ser o pai e a mãe de sua própria criança. E,

como adulto, trabalha com amor e ordem, direcionado para o futuro e com suas raízes no passado. Quando isso acontece, bloqueia as relações de dependência e codependência. O amor não se confunde com culpa. Os objetivos de vida são claros. Identifico as armadilhas e jogos de poder que estão presentes na minha mente, na minha família e na vida. A minha consciência está cada vez mais ampla e capaz de tomar decisões difíceis, mas essenciais, para ter um futuro muito melhor.

O seu caminho é linear? Está seguindo para um objetivo? Ou seu caminho vai e volta sempre ao mesmo lugar? Essas informações mostram claramente se o condutor da vida é uma criança ou um adulto.

Outra coisa interessante na relação Tempo e Espaço: quando você sabe fluir no amor saudável, dentro da realidade, você vai além desse tempo e do espaço, porque esse amor torna-se eterno. Eu sou portador desse amor, meus filhos serão, meus netos também, e assim por diante.

Para terminar a explicação dessa lei eu vou te fazer uma pergunta “simples”: sabe qual é o maior objetivo dos pais? Qual seria sua resposta? Se eles forem saudáveis, a resposta é: tornarem-se desnecessários. Quando isso ocorre é porque o filho está adulto e não tem mais a necessidade de pais por perto. Adivinha por quê? Porque os pais estão dentro. Se der tudo certo, os pais devem morrer antes dos filhos. Se o amor continua dentro dos filhos, ele nunca morre e segue com os descendentes. A morte é apenas da matéria, mas a onda de amor continua sempre viva e ampliando a cada geração. Hoje você é o portador do amor de todos os seus antepassados. E o que você vai fazer com tudo isso? Faça uma boa reflexão.

Capítulo 5

Os sete níveis do amor

amos falar de um tema MUITO importante! Amor, amor, amor.

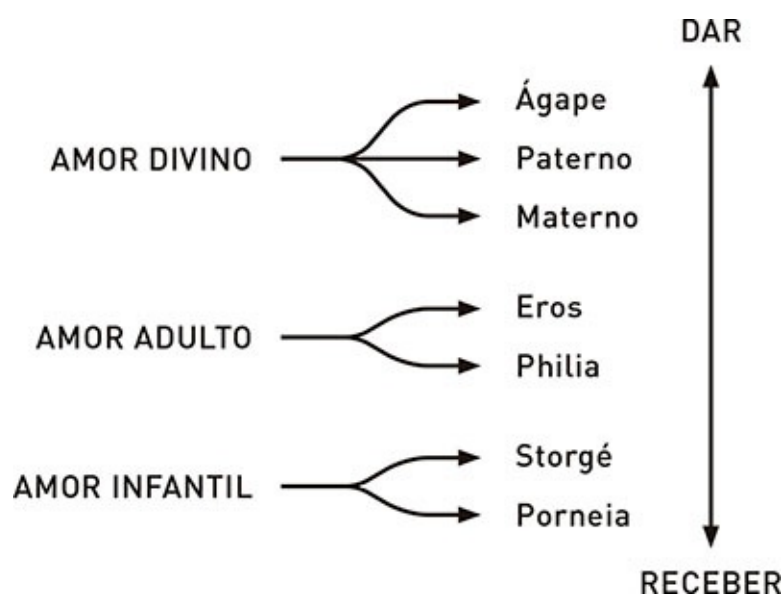
Pois é, fala-se muito de amor. Mas, afinal, **você sabe mesmo o que é amor?**

Por exemplo, o amor que eu tenho pela minha profissão é o mesmo amor que eu tenho pela minha mulher? Ou pelos meus filhos, pelos meus amigos, pelos meus pais, pelo meu pet? Se você acredita que é, pode ter certeza de que há alguns problemas aí, porque não deveria ser.

Se você estudar sânscrito, vai ver que existem em torno de 96 palavras definindo tipos diferentes de amor. Em grego também há 12 palavras diferentes para amor. Não é à toa que os esquimós no Alasca têm dezenas de palavras diferentes para os diversos tipos de neve, porque isso é extremamente importante para a sobrevivência deles, para saber se naquela neve é possível caminhar, ir com os cães, caçar... Mas nós falamos de amor como se tudo fosse uma coisa só.

Pensando nisso, peguei várias palavras ligadas ao amor, cinco do grego e duas do latim, e criei didaticamente uma forma de explicar melhor os sete níveis básicos de amor. Já falamos da lei do Equilíbrio, que é extremamente importante no amor – dar e receber – e que há dois tipos de equilíbrio: o horizontal entre adultos, e o vertical entre pais e filhos. E aqui nesses sete itens nós vamos perceber três dimensões: do mundo da **infância** (que está mais no plano do receber), do mundo do **adulto** (que está na troca); e do amor **divino** (mais dar do que receber).

Bom, aqui estão os sete níveis de amor e as três dimensões:



Um dá, outro recebe

Porneia é o amor do bebê pela mãe. Já que eu existo, você cuida de mim. Você me dá porque eu estou aqui para receber. O que o bebê dá para a mãe, que faz com que ela o ame profundamente? Sua presença, simplesmente. E ele recebe do sistema, das pessoas que estão ao seu redor, tudo o que precisa para sobreviver. Não dá nada. Ou melhor, dá muito trabalho: xixi, cocô, choro, noites sem dormir...

Lá na frente vamos ver que amor materno e o paterno estão no plano divino: dar sem esperar receber, mas o bebezinho de vez em quando dá um sorrisinho, abre o olhinho, olha para cá, e é lindo! Esse é o amor do bebê, que só faz sentido nesta fase da vida; em outra fase é completamente doentio. Aqui é saudável, é onde se faz a simbiose saudável, o grude completo na mãe. Que cuida, carrega, alimenta, protege, dá carinho, afeto, atenção e assim vai.

Tive uma cliente que se casou e cuidava de tudo, pagava tudo e o cara vivia reclamando que ela não fazia as coisas. Amor doentio dos dois lados: o que ela estava fazendo com um cara desse tipo? Fui trabalhar com ela os níveis de amor: “Esse cara está no amor *porneia* e você virou a mãezinha dele, porque ele se comporta como um bebezão. Você faz tudo para ele, parece que tem que fazer cada vez mais e nunca é o suficiente. Ele só reclama e não faz absolutamente nada, enquanto você se desdobra e tenta satisfazê-lo. Que equilíbrio há nessa relação? São dois adultos? Não tem alguma coisa errada?” – comentei com ela. Isso ficou ainda mais evidente quando um dia, durante uma discussão, ele exclamou: “Mas eu estou aqui! Eu abri mão da minha vida para ficar aqui com você! E se eu estou aqui, pronto, o que mais você quer de mim?” Não parece um bebê que acabou de nascer? Isso é um relacionamento saudável? Claro que não. Nem do lado dele, nem do lado dela. Quando pedi que ela me contasse sua história de vida, vi que tinha sido treinada para cuidar de todo mundo, principalmente da família de origem. A linguagem de amor, para ela, é cuidar do outro, é se dedicar e fazer de tudo para o outro. Dá tudo sem receber nada e ainda acredita que é assim que funciona uma relação amorosa.

Outro exemplo é quando os filhos crescem. Depois de exercerem o amor materno, algumas mães querem passar a ser os bebês. Frequentemente falam assim: “Eu cuidei de você; agora você cuida de mim”. Quer receber de volta o que deu. Só que nesses casos é até comum observar que essas mulheres nem sempre foram mães dedicadas, acolhedoras e amorosas. Aí elas querem receber por toda a vida o que supostamente deram na infância de seus filhos. Essa conta é bem tendenciosa. Mas, no fundo, é um amor *porneia* fora do lugar.

Vamos agora prosseguir na evolução dos níveis do amor. Você já está craque em amor *porneia*. Essa palavra não lembra algo pornográfico? Sim, exatamente. O outro existe para o meu prazer, para o meu bem estar, mas eu não preciso fazer nada para o outro, o importante é que ele faça para mim. Só importa o que vou receber do outro e não preciso dar nada em troca.

Agora não é só receber

Storgé: nesta fase começamos a ter contato com outras pessoas além da mãe. É o amor da família. Como você já sabe, o primeiro diferente da mãe é o pai e depois entram os vários adultos da família e os irmãos. Função paterna. O bebê, tornando-se criança, amplia seu coração para sair da simbiose e conectar-se amorosamente com outras pessoas.

Com a entrada do pai, a criança amplia sua capacidade de amar. Começa a participar, não apenas recebe. Embora algumas pessoas cheguem à idade adulta mantendo só a mãe como única ou principal referência de amor, o normal é que o bebê descubra que sua vida é mais do que a mãe, e que existem outras pessoas, a começar pelo pai. Isso é uma descoberta enorme! O meu pai, sendo diferente, abre meu coração para amar pessoas diferentes, e eu começo a perceber que na minha família tenho irmãos, avós pelos dois lados, e percebo também que pertenço a um sistema maior.

Primeiro sistema: mãe. Segundo sistema: a família. O amor familiar. Eu pertenço, tenho um lugar nessa família. E começo a perceber que também tenho funções aqui dentro, começo a ter deveres. Agora preciso guardar meus brinquedos, não sou eu que mando na casa, preciso me adaptar às regras e leis que existem aqui. A minha mãe não existe só para mim. Ela tem outras conexões e muitas outras funções diferentes da função de “mãe”. Ela é esposa, filha, profissional, amiga, etc. Eu não sou mais a única pessoa da vida dela, e ela deixa de ser a única pessoa da minha vida. Ampliei. Perceber isso é um grande estágio para a próxima evolução.

Além da família

Philia tem a ver com *amizade*, que vem da palavra *amor*. É o amor fora da família. Envolve outras pessoas com quem nós temos afinidade, e a quem somos capazes de amar como se fossem da família. É a família que eu escolho, ampliando a minha capacidade de amar.

Já começa aí uma relação de troca. Estamos estabelecendo vínculo, dando e recebendo. O tipo *Philia* já é uma preparação para o relacionamento adulto. E para abrir conexões com elementos e dinâmicas fora da família de origem

Um detalhe importante e que é muito comum se ouvir: “meu pai e minha mãe são meus melhores amigos”. Como isso soa para você? É lindo e representa algo saudável? Pois saiba que isso é um grande problema. Os amigos não são da família. Pai, mãe, irmãos, tios, sobrinhos e vários outros familiares não são irmãos. São membros da família. Amigos são pessoas diferentes da família. As conversas que tenho com amigos são muito diferentes daquelas que eu tenho com meus familiares. As regras desse relacionamento são distintas das regras familiares. Se o meu pai for meu amigo, significa que perdi meu pai. As funções pai e amigo ficaram em desordem.

Esse tipo de amor exige equilíbrio na relação de dar e receber. Em cada lado da gangorra há dois adultos com referenciais diferentes e que compartilham suas

formas de se relacionarem com a vida. Aprendemos mecanismos diversos dos que existem em nossas famílias.

A sexualidade vem à tona

Eros. Uma energia amorosa especial está para pulsar por alguém. Eu que já conhecera várias pessoas no nível da *philia*, e que vinha abrindo minha capacidade de amar, agora dou um salto e a sexualidade faz com que haja um vínculo especial com outra pessoa. Esse tipo de amor sai do plano da amizade e ganha um nível de intimidade mais profundo.

O amor *eros* amplia a capacidade de amar a família, pois você vai ter o poder de levar o amor familiar para o próximo nível, a próxima geração, e dar continuidade ao mecanismo que todos seus antepassados seguiram. E assim vai dar sequência ao caminho natural de evolução da família. Agora é sua vez de levar o amor da família para frente, e a força da natureza o impulsiona para esse amor profundo com uma pessoa diferente da sua família.

Entre o cachorro de raça e o vira-latas, qual é o mais saudável? Qual deles vai ter menos propensão a doenças, principalmente doenças congênitas? O vira-latas. Porque tem mistura de gens. Os animais de raça têm chances enormes de desenvolver doenças congênitas quando os gens ficam se reproduzindo na mesma família. Por isso a natureza é tão sábia ao promover a atração e a união dos diferentes.

É preciso renovar, ampliar, melhorar a herança genética e os conceitos que essa família traz. O essencial para seguir em frente deve ser semelhante na família de origem de cada um. Mas as duas famílias apresentam dinâmicas diferentes, com aprendizados e referenciais que se potencializarão em sua integração.

Estamos falando de sexualidade, mas, afinal, você sabe o que é e para que serve? É algo para nos dar prazer, claro, mas qual é a verdadeira função da sexualidade? É comum as pessoas confundirem a genitalidade e o prazer do ato sexual com a sexualidade. Outros acreditam que serve apenas para ter filhos. O prazer, o ato sexual e a procriação fazem parte da sexualidade, mas ela é bem maior do que isso.

Uma das funções básicas da sexualidade é seccionar o vínculo infantil com os pais e promover um vínculo adulto com o cônjuge. A relação de casal, para que dê certo, precisa da distância dos pais. Como é para você exercer o ato sexual na casa dos seus pais e fora da casa deles? A sexualidade cria uma força enorme capaz de superar a necessidade infantil de ficar perto dos genitores. É a

sexualidade que faz os adolescentes se distanciarem dos seus pais e buscar algo melhor fora de casa.

Imagine, por exemplo, um adolescente que é obrigado a passar o final de semana no sítio dos avós, mas que deseja ficar com seu grupo de amigos, vivenciando a sua onda de hormônios, a sua vontade de namorar. O desejo dele está no novo, porque é lá que ele vai colocar raízes e evoluir. Por isso ele gradativamente se afasta do convívio familiar e aumenta a força de relacionamentos como amizade e namoros.

Como falei acima, a própria palavra **sexo** tem a ver com *seccionar*. Faz com que você corte o cordão umbilical que o mantém ligado à família de origem, pai e mãe. Conectar-se com o novo e sair do passado. Não porque aquele vínculo some, e sim porque a sexualidade nos conecta com uma nova fase de vida. Afinal, o que é mais importante? Amar a família, um grande sistema, ou amar alguns elementos da família nuclear de origem? O que é mais forte para a natureza, para a família e para a sua própria vida?

A sexualidade é algo muito maior do que normalmente se imagina. Os cientistas já descobriram que alguns hormônios promovem a conexão, o vínculo. Um dos principais é a **oxitocina**. Quando o bebê suga o peito da mãe, a oxitocina no corpo materno, especificamente ali no seio, facilita a ejeção do leite para alimentação do filho recém-nascido. A oxitocina também age contraindo o útero depois da gravidez, para que ele volte ao tamanho normal. E outra função surpreendente na oxitocina é que esse hormônio favorece o vínculo. Tanto a mãe e o bebê sentem o efeito desse hormônio, e o maravilhoso contato íntimo da amamentação cria um vínculo especial entre esses dois seres. Mas, bem antes disso, a oxitocina já vinha fortalecendo o vínculo amoroso entre o pai e a mãe do bebê.

Toda vez que você tem relações sexuais com alguém, os dois liberam oxitocina, que fortalece cada vez mais a energia do vínculo no casal e a vontade de ficarem juntos. É a natureza promovendo o sistema família. Na atividade sexual, vai acontecendo um grau de intimidade na relação, um vínculo cada vez mais forte, que leva à formação da nova estrutura familiar. Mas se a sexualidade for utilizada apenas para ter prazer, ela perde sua força de vínculo proporcionalmente com a quantidade de parceiros com pouco tempo de conexão entre eles. Vínculos múltiplos e fracos geram relacionamentos com pouca força. E quando isso acontece, sabe qual será o vínculo mais forte no futuro? O que existia com os pais. Esse é um dos principais motivos que levam

ao grande número de separações e de dificuldades nos relacionamentos de casal.

Acolhe e liberta

Materno: é um amor divino, pois a mãe dá para o filho sem receber nada em troca. Vimos isso lá atrás, na Lei do Equilíbrio: eu recebo dos meus pais, mas não devolvo a eles. Eu recebo o amor materno quando sou criança e também o dever de passar esse amor para a próxima geração. A natureza quer que eu passe para frente, porque os filhos são a continuidade da família. Passo para meus filhos o que recebi dos meus pais no passado e por isso esse fluxo de amor é mão única, nunca volta para trás. O amor materno existe para preencher as necessidades básicas da criança. Aqui ainda há a presença do filho próxima da mãe.

Paterno: esse amor é para conduzir o filho para a vida. E para isso é necessário internalizar o amor, autorizar a sexualidade, conduzir para a autonomia financeira e impulsioná-lo a nascer para a vida.

Conforme já observamos, o materno traz a segurança e o paterno traz a aventura. Além disso, há outra grande diferença nesses amores: no materno a criança está perto e, no paterno, há o distanciamento. Por isso, o amor materno é o da presença e o paterno é o da distância.

O mundo é uma família

Ágape: é o sétimo nível de amor, quando o mundo inteiro é a minha família. Depois de passar pelos níveis anteriores de amor, há outro salto de evolução, que cria uma interação mais profunda com a vida, independente dos laços familiares.

Você tem conexões com o mundo que o cerca. Com a sabedoria, com o aprendizado que tem, vai investir no mundo, nesse outro grande sistema.

No amor ágape, eu vou fazer algo que seja saudável dentro do sistema, para que todos nós, nossos filhos, netos e bisnetos, tenhamos uma vida melhor. E que o futuro seja melhor para todas as próximas gerações de todas as famílias, comunidades, países.

Eu e você fazemos parte desse grande Todo. Nossa energia é conectada a esse grande sistema, então faço o melhor de mim. E que façamos o melhor de nós, visando ao benefício de toda a humanidade.

Deixar filhos melhores para o mundo e deixar para eles um mundo melhor: estas duas coisas são importantes. Também é minha responsabilidade ajudar você a evoluir na sua vida, porque é muito bom para mim, dentro do amor ágape, compartilhar tudo isso, para que você também possa ter uma evolução em sua vida.

Tudo isso é um caminho natural. Todos os sete níveis do amor. A família é o primeiro sistema, importantíssimo, e todos os sistemas vão evoluindo. No último nível – um grande sistema – eu compartilho com o mundo todas as coisas boas que recebi na minha jornada de vida. Portanto, dou tudo e não espero receber nada em troca.

Você também está conectado comigo, também faz parte da minha família. Se olharmos lá para trás, certamente nós temos um antepassado em comum, em algum lugar. Somos gerações mais avançadas de uma mesma família, que há milênios vem se desenvolvendo.

O amor Ágape é a consciência amorosa de um mundo muito maior, de uma família muito maior.

A consciência do amor

Que coisa mais romântica, você já é especialista em amor! Então vamos agora falar do diagnóstico e do tratamento dos problemas que ocorrem nos diversos níveis de amor.

Falamos sobre cada um deles. E aí, já avaliou em que nível de amor você está e em qual deveria estar? É claro que nós vamos ver mais sobre isso nos próximos capítulos e nos próximos volumes, mas você agora tem uma boa noção do que é amar e dos níveis de amor.

Você observou que, na evolução natural, para cada etapa da vida nós temos referenciais diferentes de amor. O amor é evolutivo. Então sugiro que você avalie sua evolução intrapessoal.

O que é amor para você?

Quais são os valores que você coloca em relação ao amor, na sua fase de vida atual?

Observando os níveis, dá para ter ideia do que está acontecendo. “Ah, eu tenho dificuldade em fazer amizades.” Então já vemos uma complicação no amor *philia*.

Já ouvi de um cliente uma afirmação mais ou menos assim:

“A sexualidade para mim é mais uma recreação, ou às vezes até a utilizo como remédio contra o tédio ou a depressão, e não quero formar qualquer vínculo com as pessoas.”

Um pensamento como esse também pode revelar muito sobre os valores da pessoa em relação ao amor, vínculos afetivos, facilidades ou dificuldades em cada uma das etapas de vida e as formas de se caminhar para um nível mais saudável.

Momento para reflexão: na relação entre duas pessoas, que tipo de amor você oferece? Que tipo de amor você espera do outro? E que tipo de amor deveria existir nessa relação? O que você acaba de responder está na dimensão adulta ou infantil?

Em relação ao sistema como um todo, e a cada um dos sistemas dos quais você participa:

O quanto você ama a vida?

O quanto você ama a família?

O quanto você ama seus familiares?

O que seria mais saudável e te daria mais força para construir vínculos fortes?

Amar familiares, a família ou a vida?

Qual a hierarquia? Se você é adulto, está focado no grande sistema. Se você tiver uma característica mais infantil, estará sempre conectado a elementos ou subsistemas, e não a um sistema maior. Os vínculos infantis ficam mais fortes que os vínculos adultos. Com isso, a sua visão da vida e as decisões que você tomará vão te levar para o passado ou para o futuro? E quais serão as consequências disso?

Sobre os **referenciais**:

Onde você está em relação aos níveis de amor e onde deveria estar?

Que referenciais você utiliza na vida? Onde você os aprendeu?

Quem te ensinou esses referenciais está num bom nível de amor?

Dentro do que já aprendeu sobre esse tema, você saberá identificar o que é o amor saudável e o que é doentio. Então você será capaz de fazer um diagnóstico, de você mesmo e de outras pessoas. Experimente. Pratique. Será um bom assunto para encontros com amigos.

Tem algo doentio, alguma coisa que está atrasada?

Está em que nível de amor? Infantil? Adulto? Divino?

Onde você deveria estar?

Está conectado à sua fase atual de vida, com a idade que você tem?

Quem é que vai de adulto?”

Vou contar uma história. Não foi atendimento, foi entre amigos. Era um encontro de algumas famílias, e alguns iam viajar para passar o *reveillon* em outro local. Então vieram duas filhas de dois casais (uma devia ter em torno de 27 e, a outra, 29 anos) e perguntaram: “Quem é que vai de adulto nessa viagem?” Todos estranharam: “Como? Quem vai de adulto? Você é o quê?” Elas insistiram: “Não, você entendeu, quem é que vai de adulto?”. A pergunta sobre quem iria “de adulto” se referia aos pais: quais os pais que iriam viajar com elas, porque elas se consideravam ainda crianças. Precisavam que os adultos fossem, para cuidar, pagar, fazer o que cabe ao mundo adulto. Interessante: quem é adulto? Quem é criança?

Momento de reflexão: então, está conectado? Olhando para a sua própria realidade, você poderá ver a realidade do outro. Lembra? Realidade *versus* mundo da ilusão. Se tiver uma desconexão, você está criando uma bolha!

Quer viver na ilusão ou na realidade?

Quer ajudar as pessoas que você ama a ficarem na ilusão ou na realidade?

Vai passar para as pessoas que você ama referenciais saudáveis? Ou ainda carrega vários referenciais doentes como se fossem verdade?

Quando eu falo “você”, estou falando também para mim mesmo. Eu falo comigo e vou olhando para dentro de mim para ter coragem de olhar a realidade. Se não fizer assim, cada vez que eu olhar para o outro ou para as outras pessoas, estarei olhando com um filtro esquisito, o filtro da minha ilusão.

Em que nível eu já cheguei?

Aonde eu preciso chegar?

Quais são os obstáculos?

O que me motiva a caminhar?

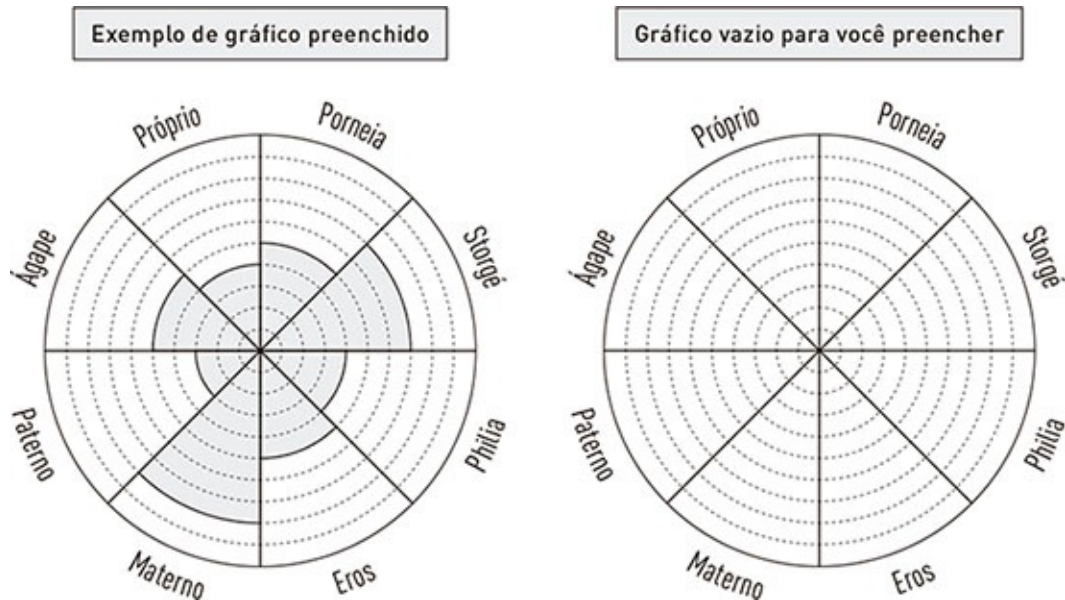
O que me impede de caminhar?

Sou fiel a mim mesmo?

Sou fiel aos outros?

Capítulo 6

Roda do amor



Agora você vai se tornar ainda mais expert no nível de amor. Esta é a **Roda do Amor**, que nós utilizamos muito no trabalho de *coaching*. É uma forma de análise em que você vai dar uma nota de zero a dez, em cada um desses níveis de amor.

Não precisa se preocupar com exatidão das notas. Você vai imaginar que a sua energia de amor é 100. Aí você vai distribuir essa energia pelos vários níveis de amor. O total precisa ser 100, e cada nível de amor com o qual você se identifica vai ganhar a sua porcentagem.

Amor porneia. Qual é a porcentagem de energia amorosa que está conectada com essas características? Se o amor *porneia* já ficou no passado, está tranquilo, tudo resolvido. Você não tem absolutamente nada desse tipo de amor? Então a porcentagem será zero. Mas vai subir se você ainda espera que alguém venha cuidar de você e preencher as suas necessidades básicas – por exemplo: colinho, atenção e acolhimento. Aqui o foco é específico em relação a sua mãe.

Amor storgé. E a relação com a família? O quanto você ainda está conectado com sua família de origem (pai, mãe, irmãos). Essa relação é entre adultos independentes ou você ainda espera receber algo desse sistema? O quanto você

ainda depende dessa família? O quanto você ainda tem um comportamento infantil e não conseguiu colocar uma distância saudável em relação a eles?

Philia. E os seus amigos? Existem ou não? O quanto eles fazem parte da sua vida? Quanto de energia amorosa está presente aqui?

Eros. E os relacionamentos afetivos íntimos? Você tem ou não tem? Tem energia suficiente para que apareça um relacionamento assim e você consiga mantê-lo e fortalecê-lo? Que nível de sexualidade você tem com o objetivo de formar vínculos? (Não é a quantidade de parceiros que você tem por semana.) O quanto é importante você ter outra pessoa adulta na sua jornada de vida?

Materno. O quanto você cuida dos outros e não recebe praticamente nada em troca? O quanto você vê o outro impotente e se sente responsável para cuidar dos problemas dele? Não precisa ser apenas com filho; esse tipo de amor pode aparecer com amigos, pais, até com desconhecidos. Aqui é importante o sentimento de que você é maior que o outro e tem a obrigação de cuidar da criança que você vê no outro, mesmo que ele seja adulto. Outra dica – o quanto você faz o dever de casa do outro?

Paterno. Estimular o outro a seguir em frente, evoluir e buscar objetivos no futuro. Ver o outro como capaz e potente. Valorizar os pontos positivos e motivar para solucionar e avançar. Aqui vem um ensinamento de Confúcio: ensinar a pescar e não dar peixe (quem dá o peixe é o materno).

Ágape. Amor mais amplo, em relação à vida, humanidade, meio ambiente. Quanto você tem foco e atitude na melhoria da comunidade, de pessoas diferentes da família. Usar sua energia para promover um bem maior, preparando um mundo melhor para o presente e futuro. Por exemplo: trabalhos voluntários, doações, projetos de alfabetização de adultos, etc. O cuidado aqui é ver se esse movimento é motivado por amor, necessidade narcísica ou culpa. Ágape é um amor maior ao todo.

Utilize esse gráfico da Roda do Amor para fazer um diagnóstico de como estão os seus níveis de amor e para uma reflexão do que ainda precisa evoluir. Olhe para o gráfico e observe se você está ou não saudável nesse aspecto, em sua atual fase de vida. O que falta e o que tem em excesso? O que impede a evolução? O que precisa fazer para melhorar? E quando vai começar a mudar?

Conforme você for desenvolvendo o estudo, com certeza vai mudar as notas que tiver dado neste gráfico hoje, porque a sua percepção muda, você evolui em vários níveis.

Exercício: medite sobre essas perguntas

Quanto você se ama?

O que poderia mudar?

O que deveria mudar?

Quais são as consequências desses níveis de amor que você tem?

O que te ajuda?

O que te atrapalha na vida?

Nos relacionamentos, o que poderia mudar? E como você poderia mudar em relação a isso?

Estas questões são extremamente básicas na relação que você tem com a sua vida. A vida deveria ser um campo de amor. Quantas tiriricas estão crescendo no seu jardim? Você sabe o que precisa adubar e o que precisa podar?

*O mais importante no momento é:
olhar para a realidade,
ver o que precisa ser feito...
e fazer.*

Espero que você tenha coragem de ver a realidade com os olhos bem abertos e atentos, porque você merece ter o nível de amor mais saudável. Tudo está nas suas mãos; você é capaz; eu sei que você consegue; eu sei que você pode fazer isso por você, por sua família, pelas pessoas que você ama.

Um teste de conhecimento para você: isso tudo que eu falei no parágrafo anterior tem a característica de que tipo de amor? Se você respondeu paterno, parabéns. Mas se você colocou ágape, também não está errado. Mas a força maior é do amor paterno. Experimente identificar os amores que aparecem na sua frente. Você vai se surpreender com seu conhecimento e também com o que vai descobrir. Boa experiência para você.

Histórias idênticas, finais diferentes

Cientistas adoram trabalhar com gêmeos idênticos. Sabe por quê? Porque a genética é igual. Pesquisaram no Canadá uma história familiar de dois gêmeos idênticos de cinco anos de idade que foram tirados dos pais pelo governo. O pai era alcoólatra e usuário de drogas, a mãe era prostituta. Um casal completamente disfuncional. Não havia a mínima condição de deixar essas crianças com eles, e cada um foi adotado por uma família diferente.

Qual foi a evolução desses dois gêmeos idênticos? Um deles virou alcoólatra e usuário de droga, um caos; o outro se tornou um engenheiro de sucesso e tem um casamento saudável, com dois filhos.

Os pesquisadores foram investigar como os dois chegaram nessas situações tão distintas. Como eles têm o DNA igual, pode-se eliminar qualquer fator genético. A infância deles também foi semelhante. Então os pesquisadores se surpreenderam com a resposta que ambos deram a essa pergunta:

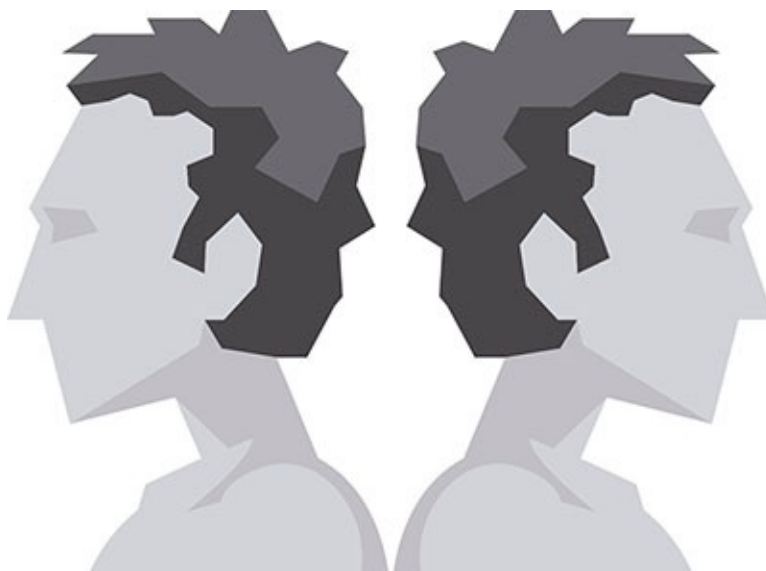
“O que fez você se tornar o que você é hoje?”

Você tem ideia do que eles responderam? Por incrível que pareça, eles deram a mesma resposta: “É só olhar para a família de onde eu vim”.

Aquele que teve sucesso completou essa resposta da seguinte forma: “Eu não queria repetir o que eles fizeram”.

O outro, que repetiu a história, justificou-se assim: “Como é que eu poderia ser diferente?”

Qual é a grande diferença?



Vou lhe fazer uma pergunta: que desculpas você dá para os seus fracassos e que motivação você utiliza para os seus sucessos?

Outra pergunta para você refletir: o quanto as famílias adotivas afetaram a evolução dessas crianças? Que tipos de amor existiram nesses sistemas?

E para terminar, vou deixar com você uma frase do filósofo francês Jean Paul Sartre:

*Não importa o que fizeram com você.
O que importa é o que você faz
com aquilo que fizeram com você.*

PARTE 4

Diagnósticos e técnicas

Capítulo 1

Funções familiares

O que você leu até agora neste livro fez algum rebuliço em sua mente? Tomara que sim, porque o objetivo é esse. É dar uma mexida naquilo que está meio parado, na zona de conforto.

De repente, a gente descobre que a vida é muito mais do que normalmente se imagina. Você merece uma vida muito mais saudável, cheia de significado. Mesmo que as descobertas abalem suas crenças e convicções incrustadas na sua mente. Se forem saudáveis, fortaleça-as. Se forem doentias, liberte-se delas. Então vamos dar mais um passo. Nos capítulos que completam este volume, vamos conhecer mais sobre dois caminhos extremamente importantes que precisam coexistir, porque um vai dando força para o outro: as **funções familiares** e as **profissionais**. Em seguida, vamos começar a aprender a técnica da *Constelação Sistêmica*.

Como funciona uma família?

Como é que você e eu funcionamos? Como nós surgimos na vida? E se eu lhe dissesse que nós temos dois partos essenciais para nos tornarmos adultos?

Dois partos? Como assim? Se você achar que estou ficando maluco, imagine quando descobrir que os partos na nossa vida são mais de dois...

“Parto” é partir de um ciclo de vida para nascer em outro.

Bom, vamos começar do princípio: o **parto materno**. Chega o momento em que o filho precisa partir daquele conforto dentro do útero. Até porque, com o desenvolvimento do feto, o espaço uterino se reduz e o que era acolhimento e segurança se transforma em aprisionamento. O que era muito confortável caminha para o insuportável. Aquele sistema já deu o que tinha que dar. O feto já ficou o tempo suficiente para receber o que aquele ciclo tinha a oferecer. A permanência se torna desconfortável tanto para o bebê quanto para a mãe. Se continuar lá, corre o risco de morte de ambos. A vida exige uma tomada de decisão: é hora de sair do conhecido e seguir para o desconhecido – da segurança para a aventura. Chegou a hora de nascer. Seguir em frente.

Agora nós temos o bebê. Já pode sair correndo por aí? É como uma tartaruginha que nasce e já sai correndo para o mar e já está pronta? Não. A gente não nasce assim, como alguns bichos. O bebê humano precisa evoluir por muitos anos para adquirir a individualidade, a capacidade de cuidar de si próprio e ser capaz de enfrentar a vida. Por isso precisa de outro útero para completar sua evolução.

Outro útero? Vou explicar. Depois de sair do útero da mãe, ele vai para o útero do pai. Um útero virtual, é claro. Observe que os órgãos genitais femininos são para dentro, enquanto que os masculinos são para fora. O útero paterno é o lar, onde o bebê terá o acolhimento, cuidados e proteção nas várias fases do processo de evolução psíquica e motora para se tornar um adulto.

Ah, OK então. A casa é o lugar onde essa criança vai se preparar para o mundo adulto lá fora. O bebê se transforma em criança, menino(a), adolescente... e quando chega à fase adulta? O que tem que fazer?

Então, assim como aconteceu no final do ciclo intrauterino, ocorrerá a mesma dinâmica neste final de ciclo do lar da família. Esse filho quer mais espaço e liberdade para seguir a sua própria jornada de vida. O que ajudou no início do processo torna-se agora um grande obstáculo para a evolução.

Por outro lado também há o desconforto dos pais em terem um quase adulto que começa a incomodar o sistema. Não quer mais seguir as regras da casa e quer impor o seu jeito de funcionar. Aliás, as funções começam a entrar em desordem. A liderança é contestada. O homem e a mulher já estão passando do momento de abrir mão das funções paterna e materna que deveriam estar internalizadas no filho. Há muitos problemas em definir direitos e deveres de todos do sistema. Você percebeu que é a mesma dinâmica que ocorreu no mundo intrauterino? É exatamente isso que ocorre em todos os ciclos de vida.

A segurança se torna prisão e desconforto. O chamado da vida aumenta a dimensão da aventura. A dor da prisão empurra, a aventura puxa, e aqui ocorre o que chamamos de *parto paterno*. É hora de fechar esse ciclo de dependência familiar e partir para a próxima fase.

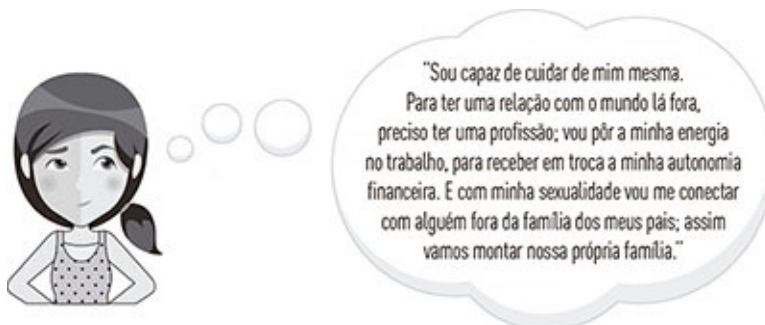
Aliás, na natureza os animais sempre fazem isso. Cuidam dos filhotes até certo ponto; até que... agora chega, acabou essa história, siga para sua vida. É preciso adquirir capacitação para isso. É o que a família nos dá para que nos tornemos adultos. Esse é o parto paterno. Não cabem pais e filhos adultos no mesmo lar. Se isso ocorrer, pode procurar quem está no papel de criança. Sempre há uma infantilização nesse tipo de dinâmica. Esse campo se torna muito fértil para o aparecimento de doenças de todos os tipos e também dinâmicas de

dependência e codependência. O que está por trás de tudo isso são jogos de poder, medo da solidão, medo da vida. O que mantém esse sistema unido não é mais o amor saudável e sim a culpa e a preocupação: o outro precisará sempre de mim, pois ele não tem capacidade de viver sua própria vida (na realidade isso é uma projeção do codependente – vejo no outro os problemas que eu carrego e dos quais não tenho consciência).

Não quer fazer como na natureza? Continue dando ao seu filho tudo o que ele deseja, ou então faça o seu filho te dar tudo o que você deseja, e você verá o que vai acontecer. Esse sistema perdeu o contato com o natural e criou regras próprias. Mudou o significado dos sinais de trânsito e não entende porque estão acontecendo muitos acidentes na estrada. Ou não aprendeu a dirigir ou se sentiu no poder de transformar o mundo para melhor (na visão dele, é óbvio).

Você quer que seu filho seja um adulto potente, que se realize na vida? Ou quer um filho mendigo profissional? “Me dá, me dá, eu quero, se você não me der eu morro, me dá, me dá”. Não está pronto para a vida. Ficou preso. Você agora já ampliou sua consciência o suficiente para saber o que acontece aqui. Com certeza não houve o parto paterno. Não cortou o cordão umbilical com a família de origem. Tem o corpo e a idade de adulto, mas a mente está infantil.

É quando o pai e a mãe, executando a função paterna que os dois adultos têm, dizem para o filho: “Pronto, você é capaz, você consegue, já está no ponto. Agora chega. Você já recebeu o que tinha para receber. Vá conquistar o mundo lá fora.”



Um adulto jovem, para ingressar realmente na vida adulta, precisa de dois elementos fundamentais: sexualidade e autonomia financeira. Com isso ele já tem internalizadas as funções materna e paterna, e é capaz de cuidar da sua criança interna. Com a dimensão de adulto, pode seguir sua vida profissional e familiar, ao construir seu próprio núcleo familiar diferente e mais saudável que o núcleo familiar de origem. Agora está na hora de fazer o que todos os antepassados fizeram – dar sequência à família, na vida. A onda de amor da família segue para o futuro, enquanto as pessoas da família de origem ficam no passado. Esse é um sistema saudável com as funções e níveis de amor em ordem.

As sementes não podem cair no pé da árvore

Temos lá atrás a nossa família de origem – como se fosse uma grande árvore. Avaliando as raízes, você tem noção de como essa árvore vai crescer. Na outra extremidade, a natureza criou mecanismos para fazer a semente ir longe. É o caminho natural. As sementes precisam se instalar em algum local, algum território para crescer. Se ela cai no pé da árvore, não vira nada, não consegue crescer, aquele território é da árvore que já cresceu. Precisamos ir mais longe. O sucesso do futuro está conectado com a distância do passado. Para isso ter força, o contato do passado precisa estar presente no coração.

O que nós trazemos da família de origem? Lá você aprendeu a se relacionar, aprendeu os valores da vida, o que é saudável, o que não é saudável, os significados do que acontece conosco e com o mundo lá fora, o que significa amor, o que significa dinheiro, o que significa trabalho. Tudo isso você aprende na família de origem. Tomara que essas informações do passado tenham sido realmente uma sabedoria de vida. Com certeza você precisará identificar o que é saudável, internalizar, e deixar no passado o que é doentio, aprendendo a se proteger e a criar anticorpos para que não se repita mais na sua vida, pois já fez muitos estragos na família do passado. Agora, tendo consciência do saudável, é hora de desatar os nós da mente e fazer algo melhor por amor à família.

Qual é o seu objetivo?

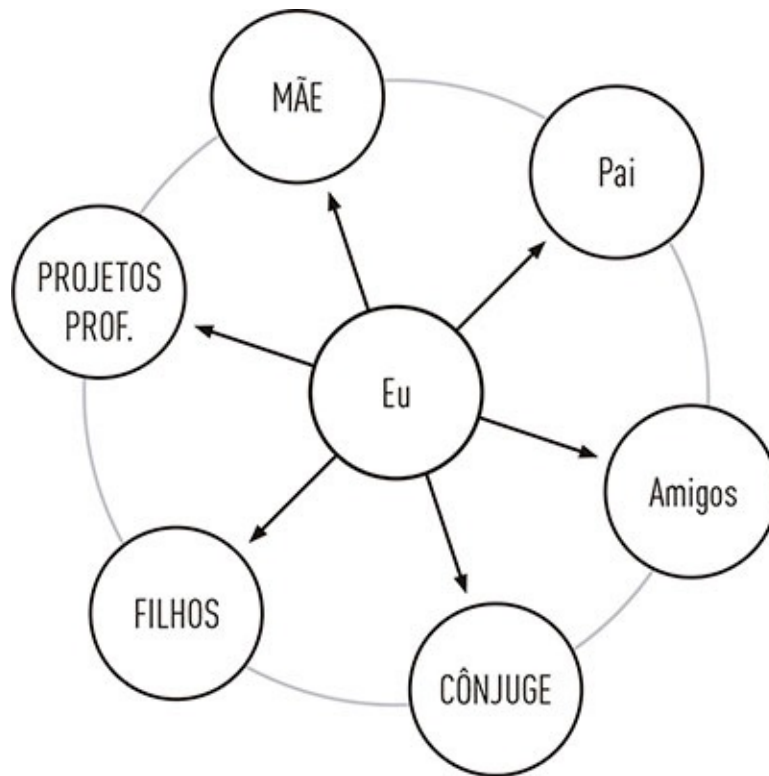
Ir para a frente ou para trás?

Sabia que a grande maioria das pessoas está voltada para o passado? Seus objetivos estão amarrados a referenciais da família de origem, quase sempre anteriores à sua geração. Cada questão não resolvida é como um nó cego que prende nossa mente a tempos idos, e que nos impede de olhar para o futuro. Quem fica preso a traumas, frustrações e ressentimentos não avança.

Eu acredito que você é capaz de ampliar ainda mais a sua consciência e, por isso, vamos aprofundar ainda mais esse conhecimento. Vem comigo. Vamos ver mais sobre isso.

Capítulo 2

Exercícios



Exercício 1: seis relações básicas

Mãe, pai, amigos, cônjuge, filhos, projetos profissionais. Vamos considerar aqui estas seis relações básicas. Algumas pessoas não têm todas, enquanto outras têm até mais do que essas. Se você quiser, pode colocar outros elementos. Mas é só um exercício.

O objetivo é simples. Imagine a seguinte situação:

É parecido com o que você já fez. Você tem 100% de energia de vida. Que parte desse percentual você coloca em relação a cada um desses seis elementos?

Não pode passar de 100.

Um cliente da Carla, minha esposa, completou 100% só em três itens: mãe, pai, filhos. “Com a minha mãe é 40%; com os meus filhos são 40%; com meu pai, 20%. E agora com...” Então a Carla avisou: “Para, para, já deu 100%”. Ele próprio ficou surpreso, porque não sobrou nada do estoque de energia vital. Nem para o novo relacionamento que ele estava vivendo. Ele teria que tirar a energia

daqueles primeiros para colocar em outros. E agora? De onde vai tirar? Que sentimentos e pensamentos surgem para fazer essa nova distribuição?

Quando lidamos com números, nós estamos trabalhando com o hemisfério esquerdo do cérebro. E quando falamos de padrão de relacionamentos estamos usando principalmente o hemisfério direito. Integrar os dois hemisférios é importante para refletir sobre essa questão: Como você distribui seus 100% de energia? Como equilibrar melhor a minha energia para as diferentes relações?

Exercício 2: as funções mais importantes

Este exercício tem muitas semelhanças com o anterior, mas é interessante comparar os resultados de ambos. Às vezes os resultados são incoerentes. É apenas outro ponto de vista que pode revelar algo de que você ainda não tinha consciência. O primeiro é sobre as conexões e este é sobre as suas funções.

Só para você entender melhor, o cliente da Carla tinha 40 % de conexão com a mãe e 20% com o pai. Mas quando ela foi avaliar as funções com ele, descobriu que na relação com a mãe ele tinha a função de cuidar dela e não de ser filho dela. Aqui se vê o fluxo de amor, quem dá e quem recebe.

Observe quais são as principais funções que você exerce, e pense sobre a cota de energia que você dedica a cada uma. Visualize isso fazendo um gráfico pizza. É simples.

FUNÇÕES 100%



HOMEM 5

MARIDO 15

PAI 30

PROFISSIONAL 20



Por exemplo, quantos por cento eu coloco nas minhas funções de filho da minha mãe e de filho do meu pai? E na minha função de homem adulto, quanto vou colocar? Agora como marido; quanto de energia eu ponho nessa função? E como pai, será que a energia que dedico varia de um filho para o outro? E como mãe?

(Lembro que estamos avaliando funções: a materna e a paterna são bem diferentes.) Muitos fazem esse exercício repensando e alterando os números enquanto preenchem.

Não tem certo e errado. Enquanto faz o exercício, observe as suas sensações. Dúvida, culpa, mal-estar, amor, gratidão, ressentimento, arrependimento... O que você pensa em relação a cada um deles? O que dá vontade de fazer?

Aproveite esta oportunidade de reflexão e faça outras questões para você mesmo. Como está a sua relação com seus filhos? E com seu cônjuge? Como é que seus filhos olham para você? Eles sentem segurança na família atual? Ou será que estão vendo os pais mais voltados para suas famílias de origem? Como é a força que você dedica aos filhos nessa família? Quanto você foca no futuro? E no passado? Quanto você está colocando hoje no seu lado profissional?

Este exercício é um bom modelo para você refletir.

*Fique atento, observando o que
está acontecendo dentro de você,
nas suas relações, no mundo ao seu redor,
e como você age diante dos estímulos.*

Manter-se conectado com o mundo interno, com o mundo externo e com as relações que são estabelecidas é uma forma de ampliar cada vez mais a consciência. Tudo isso que você viu até agora vai te ajudar muito a compreender como a técnica da Constelação Sistêmica consegue revelar as dinâmicas saudáveis e doentias do sistema, assim como orientar o caminho das soluções.

Capítulo 3

Família de origem e família atual



Amor é energia. E energia, no fundo, é amor. Por exemplo, se eu amo o meu filho, coloco mais energia nessa relação. Dar e receber é um fluxo de amor.

Sou eu mesmo que defino quanto vou colocar de energia em cada função que tenho na vida? Ou será que foi lá atrás que me passaram essa definição? Por exemplo: para ser pai é assim, você faz desse jeito e assim por diante.

Mas, na verdade, eu mesmo defino, sempre, porque se estou fazendo, eu defino. Se faço conforme acredito, ou como implantaram em mim, não sei. Mas de qualquer forma eu defino, a escolha é minha. As minhas decisões fazem com que eu coloque mais ou menos amor em algum elemento importante, algum relacionamento da minha vida, e eu tenho que definir isso.

Aprofundando o exercício que acabamos de fazer: imagine-se casado, com filhos (caso você realmente não tenha sua família atual). Quanto de energia você vai colocar na família de origem, pai, mãe, irmãos, e quanto você coloca na sua família atual? A família atual inclui você, seu cônjuge e seus filhos. Quanto você coloca de energia? E quanto deveria colocar? O que é saudável? O que é doentio nessa história?

Sabe qual é o grande objetivo da família de origem? E o grande objetivo de ser pai e mãe? “Ah, deixá-los felizes?” Não. O grande objetivo é tornar-se desnecessário. E isso já foi comentado anteriormente nesse livro. Este é o maior objetivo do pai e da mãe em relação aos filhos. Por que isso? Porque se eu fizer um bom trabalho com os meus filhos, eles não precisarão mais de mim. No caminho natural, quem morre antes? Os mais velhos. Quando chegar a minha hora de morrer, se os meus filhos ainda dependerem de mim, como eles vão

ficar? Terei feito um bom trabalho? Não. Aliás, isso é da natureza: em todos os animais, a função paterna tem esse objetivo: agora segue sua vida, chega, não precisa mais ficar aqui. Então o grande objetivo da família de origem é tornar-se desnecessária. Você acha que isso é um horror? Não é. Você precisa rever seus conceitos.

Internalização e distância

Já falamos disso, lembra? Precisa internalizar para colocar distância. Ficar longe das pessoas que eu amo não quebra o amor, porque já está dentro de mim. Ganhar distância para ter liberdade.

No amor adulto, tudo o que é importante e saudável da minha família de origem fica dentro de mim. Se eu sou o seu pai, o meu objetivo lá na frente é pegar o cetro da função pai e passar para você. Pronto: agora você já é pai (e mãe) de si mesmo(a). Você virou um adulto, sabe e deve cuidar da sua criança, das suas necessidades básicas (função mãe). É capaz de caminhar para a vida (função pai). Então pronto, agora você é adulto. A relação dos pais no passado vai ficando cada vez mais longe, mais distante, mas você carrega o essencial da família. E a função precisa ser passada para os filhos, porque eles terão filhos e, assim, serão pai e mãe da próxima geração.

Se eu me apegar à função e não soltar de jeito nenhum, estarei prejudicando a família como um todo, pois eu preciso passar esse poder aos meus filhos, para que eles levem adiante o amor da família.

Estou vendo meu filho como adulto ou como criança? Isso é benéfico para o meu filho? E é benéfico para mim? Se eu ficar preso na função pai ou função mãe, terei que abrir mão das outras funções que eu exerço, já que estou colocando energia demais nisso aqui.

Além da função pai e mãe, você deve olhar também para sua função marido, ou esposa, e também para a função profissional, para a sua relação com o mundo lá fora... Lembrando que é preciso ter energia para ser distribuída por todas essas funções. E como seria uma distribuição saudável nessa fase de vida?

*Entre a família do passado
e a família atual,
qual é a mais importante?*

Com tudo o que eu já falei aqui, certamente você já sabe responder essa pergunta. Mas isso não é tudo. Há outros fatores. Continue atento.

Vou fazer com você o teste do barquinho. É simples: você está no barquinho da vida, que está em movimento eterno. Você segura uma boia salva-vidas nas mãos e, de repente, ocorre a seguinte situação: de um lado, vê que seu cônjuge está morrendo afogado. Seu marido ou mulher, mãe ou pai dos seus filhos. Do outro lado, é a sua mãe ou seu pai, também se afogando. Mais adiante, vê um filho ou um neto seu, tentando se salvar.

Afinal, para quem você joga a boia?

para sua mãe ou seu pai;

para seu filho ou neto;

para seu cônjuge que é pai/mãe de seus filhos.

Tem que responder rápido, porque senão todos “morrem”. E aí? Que critérios você utilizou para tomar essa decisão? Será que o que você pensou realmente seria a sua atitude? A mente mente! Muitas vezes se usa a fala como uma máscara, mas as atitudes são comandadas por outra parte da mente.

A grande maioria das pessoas, nos países subdesenvolvidos, joga para sua mãe. Por quê? Por amor ou por culpa?



Quem jogou essa boia por você foi o seu adulto ou foi a sua criança? E quem deveria jogar?

Se tiver escolhido salvar sua mãe, como é que você vai explicar isso para os seus filhos? Salvou sua mãe, mas deixou a mãe ou o pai deles morrer? Quem era mais importante para você, e por quê? Que função você escolheu como a mais

necessária? E essa função tem a ver apenas com você ou com o sistema da família? Como seus filhos olharão para você nesse momento? O que eles vão pensar? Que modelo você acabou de ensinar para eles? Que segurança eles terão nas suas próximas decisões de vida? Se você fosse o filho, diria para o seu pai (ou sua mãe) jogar a boia para quem?

Outra pergunta muito importante: a sua mãe aceita a boia? Se a boia salva-vidas tiver ido para ela, vai prejudicar o futuro da família. Quem é que deveria se sacrificar? Os mais jovens pelos mais velhos ou os mais velhos pelos mais jovens? E se você estivesse no lugar da sua mãe, diria para o filho jogar a boia para quem?

Se eu e meu genro estivéssemos morrendo afogado, e eu visse minha filha no barco, eu gritaria para ela: “Jogue para o seu marido e pai dos seus filhos”. Por quê? Porque é o futuro da família. Faço isso por amor aos meus netos e à família; já que eu já vivi minha vida, eles ainda não. Vão levar a minha essência dentro deles e, portanto, estarei vivo na família. Esse é um amor adulto e que usa as leis dos sistemas para que a família siga para a vida. Lembra a lei da Hierarquia?

Os mais velhos sacrificam-se pelos novos.

A prioridade deve ser dos mais novos. É a natureza olhando para o futuro. Se não for assim, o fluxo do amor está invertido.

Certa vez eu coloquei esse teste para uma cliente da seguinte forma: “Seu filho está morrendo afogado e, ali do outro lado, o seu pai também. Você só pode salvar um.” A paixão dela pelo pai era muito doente e profunda. Ela estava na função de esposa e mãe do pai, para preencher todos os vazios dele. Só não estava na função de filha dele. Vamos ver se você consegue adivinhar: ela tem marido? É claro que não. O pai da criança era um drogado que ela encontrou pelo caminho. Ela queria apenas gerar um filho para levar para o seu pai.

E agora? O filho de um lado, o pai do outro. Para quem ela jogou a boia salva-vidas? Para o pai, sem qualquer dúvida. E quando eu perguntei sobre o filho, a resposta dela foi: “Pai só tem um; filho eu faço outro”. Você gostaria de ser esse filho?

Capítulo 4

Características profissionais saudáveis

Quem trabalha é adulto ou criança? A resposta é óbvia: o adulto.

O que seria um profissional saudável? O adulto com bastante energia para a vida, que encara suas atividades com coragem, com motivação, com prazer. O trabalho é uma realização e representa minha interação com a vida. Faz com prazer e ainda recebe dinheiro que dá recursos para fortalecer a família, conquistar objetivos e materializar sonhos.

“Eu vou, eu faço a diferença, eu construo, eu realizo, eu resolvo, eu busco, eu conquisto.” Pessoas que, em seu dia a dia, conjugam verbos de ação. Pessoas ativas que conhecem a lei do *dar e receber*.

*Eu pertenço à vida, então eu dou
para a vida e ela me retribui.*

O mundo profissional constrói uma ponte com a vida, onde a energia flui como trabalho e retorna como reconhecimento, realização e dinheiro. A família e o trabalho estão integrados e ambos são essenciais para o futuro dos elementos e do sistema. Quando há um conflito entre família ou trabalho, pode ter certeza de que há algo fora do caminho saudável. Você se lembra da exclusão? O saudável é trocar o “ou” pelo “e”.

Reconhecimento profissional

Quem é que vai reconhecer você como profissional? O primeiro reconhecimento – e o mais importante – é o que vem de você mesmo. Você se reconhece como profissional e vai buscando a cada dia uma evolução contínua. Você não é perfeito, ninguém é, mas pode ficar melhor a cada momento. As experiências, os erros, os problemas, servem para buscar soluções, aprendizados, compreender o que aconteceu e fazer melhor da próxima vez.

Se você depender do reconhecimento externo, se vai trabalhar buscando reconhecimento no mundo lá fora, você está num plano infantil, e não num plano adulto. A criança espera reconhecimento do outro e reclama que não tem

o suficiente. O adulto tem prazer no que faz e sabe que é capaz de conquistar cada vez mais.

Dinheiro

Qual é a motivação para ir trabalhar?

Você coloca o dinheiro como a grande motivação? Sinto muito, não é isso que você deve buscar. O melhor foco é fazer um bom trabalho e ter prazer naquilo que você faz. Fazendo bem o seu trabalho, o dinheiro virá. Dinheiro não é o motivo, e sim consequência do trabalho bem feito.

Se você busca no dinheiro a satisfação de suas necessidades básicas e/ou a segurança que deveria ter dentro de você mesmo, então os problemas da infância serão projetados no dinheiro. E dinheiro não é gente. Mas você vai acabar jogando seus problemas emocionais nele. É obvio que terá sérios problemas com sua vida financeira.

Autonomia

OK, você está no mundo aqui fora, tem capacidade de fazer algo e receber pelo que faz. Parabéns. Conseguiu uma excelente posição profissional, que lhe assegura boas condições de vida. Mas como você fica se, em alguma situação, perder a posição que tem?

Lembra da história do passarinho que fica pousado em um galho fininho da árvore? A confiança não é no galho, e sim nas próprias asas. Se o galho quebrar, o pássaro abre as asas e voa. A confiança está dentro dele.

Se eu depender do que está fora, podem me tirar o que conquistei. Mas o que está na minha essência, nem mesmo uma tragédia arranca de mim, porque eu consigo reconstruir, já que o essencial não está fora e sim aqui dentro. Não tiram o essencial, que é a minha capacidade de seguir em frente. O principal não é a profissão que eu tenho, e sim o profissional que eu sou. A profissão é a matéria e o profissional é a onda que pode se materializar de muitas formas. Estas palavras me dão liberdade e coragem.

O foco

“Ah, eu vou trabalhar para ter um carro, para ter uma casa, para ter, ter, ter...”

O foco não é desejar ter coisas. É no **ser**, e não no **ter**. Ser um bom profissional, ser uma pessoa conectada à vida, que têm algo a oferecer. Ter é consequência.

Claro que é importante ter dinheiro, ter uma boa casa, um carro, uma vida confortável, mas tudo isso é secundário, não primário.

Amor ao que você faz

Quando você fala em trabalho, fala como uma obrigação? Algo chato, horrível? Ou algo que lhe dá um enorme prazer? É um bloqueio ou um estímulo para a vida?

Trabalhar naquilo que você gosta é ter amor à vida, a família e a si próprio. Ao trabalhar, você está passando um modelo de vida para os seus filhos. E pode fazer uma boa interação dos dois sistemas: **família e trabalho**, caminhando para a mesma direção.

Se você está na dimensão adulta, é capaz de equilibrar e amar todos os tipos de relacionamentos e torná-los fontes de prazer. Cada fase da vida pode impor mudanças necessárias na distribuição da sua energia, mas isso não é problema e sim um sacrifício no presente para conquistar um futuro melhor.

Aprenda a transformar a sua vida em uma jornada de prazer e veja os obstáculos naturais como desafios para que você se torne cada vez melhor e com ampliação da sua consciência.

Você vai decidir que vida vai levar ou vai ficar aprisionado em conceitos doentios do passado?

Capítulo 5

Características profissionais doentias

Vamos dar mais um passo? Já falamos do profissional saudável, agora vamos falar da característica profissional doentia.

Tem muita gente que associa o mundo profissional a sentimentos como estes:

SEGURANÇA { Prisão
Medo da vida

FOCO ⇒ Ter

SOFRIMENTO ⇒ Desprazer

OBRIGAÇÃO { Submissão
Rebeldia

TRABALHO OU FAMÍLIA

Quando você olha para o mundo profissional com essas características, tem alguma coisa errada nessa história. No capítulo anterior, falamos sobre o mundo adulto que vai para o trabalho com o olhar do natural, com motivação e muita energia.

Mas tem gente que vê o trabalho como uma grande obrigação, à qual nós temos que nos submeter. Só de ouvir falar em trabalho, a cara já fica esquisita, sente um mal-estar. Detesta as segundas-feiras: “Vou para lá, é um saco, não aguento”. E até faz piada disso, dizendo que “quem inventou o trabalho não tinha o que fazer”, ou que “foi o diabo que inventou o trabalho”. No ambiente profissional, ao invés de ser participativo e comprometido, fica submisso ou rebelde. “Quem sabe até me mandam embora”; “isso não foi feito pra mim”; “eles não me dão valor”; “eles fazem tudo errado”; “eu sou melhor do que eles”. Atitudes infantis.

Quem deveria ir para o trabalho é o **adulto**. Quem trabalha buscando apenas receber, dando pouco de si, sem empenho e com pouquíssima energia, é **infantil**. No fundo, é como o papel do *mendigo profissional*, que já comentamos: “Estou aqui porque quero algo; me dá; me dá; me dá”.

Dependência

No lado saudável do trabalho, temos uma aventura natural para viver, e é gratificante se aventurar, superar desafios, partir para uma nova fase no videogame da vida! Trabalho é liberdade.

Mas quem está no mundo do trabalho pelo lado doentio quer as coisas prontas, quer segurança, tem medo dos desafios. No fundo tem medo da vida. É dependente. Fica aprisionado numa fase anterior da evolução. E ainda tem uma característica de criança, como vimos. Na visão infantil, presa a antigos traumas, deseja que o trabalho ideal seja como os pais maravilhosos que vão aceitar tudo o que a criança fizer. Não tem nenhuma obrigação mas recebe todos os seus direitos. Por outro lado, o trabalho real é uma cobrança, com sofrimentos e insatisfação. Essas visões são completamente deturpadas da realidade. O trabalho é um meio para a pessoa se realizar no futuro e ter a liberdade de escolher seus caminhos.

Sempre dependendo de alguém: “cuide de mim”, “resolva esse problema para mim”, “alguém precisa olhar para mim”. Isso revela as necessidades não preenchidas da criança nas fases de sua evolução.

Tenho certeza de que agora você percebe algo estranho nisso: esse ser humano foi preparado para a vida e para caminhar com as próprias pernas? Ou para depender dos outros?

Ensinar a pescar

*Dê um peixe a um homem faminto
e você o alimentará por um dia.
Ensine-o a pescar e você o estará
alimentando pelo resto da vida.
(Provérbio chinês)*

Este provérbio se aplica ao sistema família, com reflexos no campo profissional. Não devemos “dar os peixes” para os filhos e sim ensiná-los a “pescar”. Frase

simples, de sabedoria universal. Damos para as crianças que ainda não têm condições de pescar, mas ensinamos de onde vem o peixe e o que precisa ser feito para pescá-lo. A cada fase da criança, ela participa da pescaria e aprende o processo.

Cada vez que você vai ajudar uma pessoa, o objetivo do ajudar não é resolver o problema do outro e sim ajudá-lo a resolver, ele próprio, o seu problema. Dessa forma ele será capaz de utilizar esse conhecimento no próximo problema que vai ter. Se não for assim, sempre que surgir um novo problema, você ou alguma outra pessoa vai ter que resolver para ele de novo. Se você olhar por outro ângulo: ao resolver o problema do outro, será que você o ajuda a ser mais adulto ou mais criança? Mais dependente ou independente?

Esse caso se parece também com a situação de uma criança com dificuldade na escola. O filho não consegue resolver uma questão de matemática, por exemplo, então o pai, para tirá-lo do sufoco, faz por ele. Depois ainda festeja porque seu filho tirou nota 10 nesse trabalho, se anima e continua fazendo a mesma coisa em outras ocasiões, acreditando que está desempenhando muito bem a função de pai. Mas, no dia da prova, como é que o menino vai se sentir? Vai estar seguro? Claro que não. Ele sabe que as notas foram ilusão e que essa ilusão vai se desfazer. Mesmo que seja aprovado na média, a insegurança vai acompanhá-lo mais tarde, no vestibular. Mais ainda na vida profissional, quando ele terá que mostrar capacidade, por si próprio, sem o pai ao lado. Adivinhe: que tipo de profissional ele será? E que tipo de família ele terá?

Para resolver problemas dos filhos – ou de amigos, clientes, seja lá de quem for que você queira ajudar –, o ideal é ensinar a resolver. Inclusive se a dificuldade estiver causando angústia e ansiedade. Faça com que ele se sinta capaz, e ele vai ter até prazer em ver novos problemas aparecendo em sua vida, porque terá confiança e será capaz de resolver. Senão, você estará transmitindo subliminarmente uma mensagem negativa: “Você não é capaz. Só eu consigo resolver o seu problema.” Essa mensagenzinha cruel ficará rodando no inconsciente dele, a cada nova dificuldade ou desafio. Na verdade você se afirma como aquele que sabe e reforça que o outro não sabe. Esse tipo de ajuda só aumenta o problema e não a solução. E você pensando que sua ajuda foi tudo de bom...

Nessa atitude doentia, o foco é **ter**. Eu preciso de algo que venha de fora, porque não acredito no que tenho dentro. A segurança ficou fora e está relacionada com tudo que tem. Nesses casos, quando a pessoa perde o que tem, revela a enorme insegurança no ser, repleta de medos.

Você já viu muitas pessoas que passaram ou passam por isso. O valor está na imagem e na máscara. O problema é que, quando isso quebra, não há conteúdo nem estrutura interna.

O que você valoriza mais na vida: o ter ou o ser? Quando o ser está forte, o ter é consequência natural da evolução; está no tamanho adequado e proporcional para a pessoa..

Trabalho ou família

Quem é que vê tanta distância e conflitos entre trabalho e família? Vou lhe dar duas opções de resposta: um adulto ou uma criança? Como isso se tornou um problema? Entre esses dois sistemas – família x trabalho – deveria haver um casamento feliz e não uma briga de poder.

Não resisto: vou lhe passar mais uma revelação importante. Se você compreendeu o que eu disse no parágrafo anterior, então é capaz de descobrir de onde veio esse conflito que está emaranhado na sua mente.

E aí, já sabe do que estou falando? Então vamos lá: o sistema família tem a ver com a função materna e o sistema trabalho tem a ver com a função paterna. O sucesso, o fracasso e os conflitos entre eles têm sempre raízes na história de vida de cada um de nós: como recebemos essas duas funções de nossos pais. Os conflitos entre eles repercutem aqui.

Como você já deve estar cansado de saber, para o mundo adulto o trabalho tem a ver com libertação, capacidade de seguir em frente, não depender financeiramente de ninguém. Ganhar liberdade.

E agora vamos colocar um espelho na sua frente. Como é você em relação ao trabalho?

O que você sente quando pensa em sua atividade profissional?

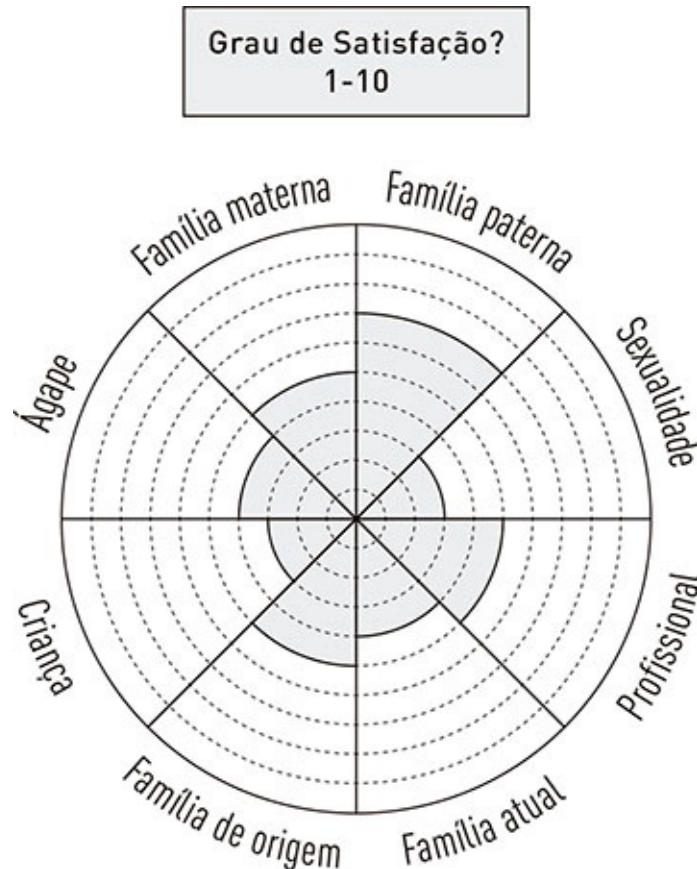
Trabalho está mais relacionado a prazer ou dor?

Fala com o coração, ou só com o cérebro?

Motivação ou obrigação? Qual dessas palavras tem mais a ver com seu trabalho no dia a dia? E qual dessas duas: liberdade ou prisão?

Capítulo 6

Exercício: A Roda da Vida



Proponho a você um exercício básico, que tem a ver com a dinâmica da Roda da Vida nos trabalhos de *coaching*.

Vamos pensar sobre o ***grau de satisfação*** que você dá para cada campo da sua vida.

Estou sugerindo oito campos nesta ilustração:

- Família materna
- Família paterna
- Sexualidade
- Profissional
- Família atual
- Família de origem
- Criança

Adulto

Desenhe um círculo e divida em oito partes, como se estivesse cortando uma pizza. Ou mais de oito, se você quiser fazer algo mais detalhado. Pode até criar subdivisões, para tomar ainda mais consciência do que acontece com você nas diversas relações que você estabelece.

Dê notas de 1 a 10 em cada segmento. É bom representar isso graficamente, desenhando traços em alturas variáveis, conforme a nota. Assim você poderá comparar visualmente os diferentes campos quanto ao seu grau de satisfação. (Dica: representação visual faz o seu hemisfério direito participar do exercício.)

Existem muitas possibilidades. Esta é apenas uma avaliação que tem a ver com grau de satisfação. Depois você pode avaliar cada um desses elementos com outros focos e com mais profundidade. Por exemplo: por que o meu grau de satisfação nesse campo está alto? Por que está baixo? O que me levou a isso? O que falta em cada um desses? O que eu preciso para melhorar o grau de satisfação em relação a cada um desses campos? Quando começarei a fazer algo?

Quando aplico essa técnica com alguém, estou avaliando a percepção da pessoa e seus referenciais. Você pode fazer isso consigo mesmo várias vezes, em diferentes momentos. E perceberá um fenômeno interessante: com o passar do tempo, o seu grau de satisfação nos diferentes campos muda completamente. E isso ocorre em paralelo com a ampliação do nível de consciência e a capacidade de desatar um monte de nós que atrapalham a visão da realidade.

Mudou o nível de consciência, muda o colapso de onda, muda a forma como você enxerga. Você avançou de fase no jogo da vida, começa a olhar para esses elementos da vida com outros pontos de vista e percebe que as coisas não eram bem do jeito que você via. Você se lembra do que falamos sobre ilusão e realidade?

Tenha coragem de se conhecer melhor e procure não entrar em nenhum julgamento. Julgamento não serve para nada. O que vale a pena é observar e sentir o que acontece neste momento. Bom trabalho para você.

Capítulo 7

Constelação Sistêmica

Agora vamos aprender uma técnica de trabalho essencial para avaliar, analisar e tratar sistemas, que é a técnica da **Constelação Sistêmica**, criada por Bert Hellinger.



Você já viu neste livro a fórmula da realidade:

$$FATO \times INTERPRETAÇÃO = REALIDADE$$

Você enxerga a vida pelos seus **referenciais**, por aquilo que você trouxe da sua história de vida. E teve uma série de experiências na infância, na sua família de origem, onde aprendeu a viver em vários sistemas, desde a primeira pessoa com quem você fez um vínculo, a sua mãe. Seus pais e seus avós também trouxeram para a família os referenciais que aprenderam e desenvolveram nas suas jornadas. E tudo isso gerou uma série de significados em relação aos diversos elementos e mecanismos da vida.

Tudo isso aí você já sabe. Agora, você terá uma forma interessante e reveladora de ampliar a consciência e aprender outras formas de interpretar os fatos.

Você consegue ver tudo que existe ao seu redor?

Para iniciarmos esse trabalho, convido você a fazer uma experiência:

Leia estas breves instruções. Em seguida, você vai fechar os olhos, respirando calmamente. De olhos fechados, procure visualizar mentalmente o que está ao seu redor. Imagine os objetos. A forma de cada um, a cor... Se tiver uma poltrona, por exemplo, qual o padrão do tecido. Quais são as cores da parede. Que roupa você está vestindo. Que outros elementos existem nesse espaço. Algum quadro na parede? Qual a característica do quadro, em que parede está ele. Visualize o máximo de detalhes do ambiente onde você está. Dê um tempo para isso, fique imaginando. Pegue o seu celular e grave tudo que vier na sua mente. Quando não se lembrar de mais nada, pare de gravar e abra os olhos. Ouça o que você viu na sua mente e compare com a realidade. Observe também o que você não viu e que existia lá. Quanta ilusão e cegueira existe na mente! Você tem certeza que está conectado com a realidade?

Neste exercício, você vai perceber que se lembrou de alguns elementos do ambiente, em detalhe, e não se lembrou de outros. Isso acontece porque a nossa percepção do todo é limitada. É praticamente impossível você ficar percebendo tudo o que existe ao seu redor. Aquilo que deixou uma marca importante em você, algo que tocou emocionalmente, você lembra. Mas o ambiente está cheio de elementos que você não lembra, porque eles não têm um significado maior para você, ou porque é algo que a sua mente prefere esquecer ou deturpar. A mente mente.

Há várias situações que fazem com que os elementos pertençam à minha consciência desse ambiente, enquanto outros não pertencem. Frequentemente eu faço essa prática com clientes. Pessoas que acreditavam ter controle sobre tudo, por exemplo, e que iam ao meu consultório por mais de um ano, nesse momento não se lembravam de muitos detalhes, ou trocavam as cores. “Não, não é possível, eu não vi isso aqui.” É, você não viu hoje, mas que existia, existia. Hoje, pelo jeito, você começou a enxergar algo que não via. “Não, eu tenho sempre certeza de tudo, não é possível! Não estava aqui antes.”

Todo mundo funciona assim. Dentro de um sistema tem aquilo que você vê e tem os fatos; a questão é: eu enxergo tudo? Porque existe a cegueira emocional, a minha capacidade, o meu limite de percepção. A nossa mente cria muitos filtros que bloqueiam a visão de algo que se conecta com traumas e também é capaz de esconder a dor ou colocar a carga emocional em outro lugar. Nossa

mente foi desenvolvida para nos proteger dos traumas infantis, mas nem sempre para resolvê-los.

Além da deturpação dos fatos, há o que mencionei acima que tem a ver com a interpretação dos fatos. Aqui há uma relação forte entre as dimensões do **sentir, pensar e agir**. Conforme os fatos que vejo e as interpretações que dou, eu construo e vivo na minha suposta realidade.

Por exemplo, uma dinâmica comum no trabalho com as Constelações Sistêmicas é o cliente dizer que tem sérios problemas com o pai, que não o vê e não o ama. Na análise do sistema que o próprio cliente posiciona, muitas vezes aparece o oposto. Na mente, está a realidade construída pelo cliente, mas a verdadeira realidade é outra. Deu para você entender como é importante fazer um diagnóstico da realidade para encontrar a solução? Se você for um constelador e acreditar na mente do cliente, nunca descobrirá o que ela não quer ver. Afinal, você será parte do problema ou da solução?

Fatos e interpretações

Quando vou avaliar um sistema com a técnica da Constelação, tenho sempre que levar em conta essa dinâmica. Nós vamos ver o quê? A interpretação que o cliente dá em cima dos fatos que ele vê. Assim você já tem consciência de que há fatos que ele vê e fatos que ele não vê.

Um exemplo: “Ah, eu vivo na casa da minha mãe, meus irmãos, e assim por diante”. Mas escuta, cadê seu pai? “Meu pai sumiu, foi embora, abandonou minha mãe”. Pronto, não fala mais do pai. Ué, o pai existe ou não existe? “Não, não, é melhor nem falar sobre isso.” Não deixa de ser um fato. É um fato? É. É importante? É claro que é importante! Ele não quer ver, mas precisa.

Como assim, não existe? É claro que ele existe e tem um lugar no sistema. “Não, não tem.” Então eu já vejo que há um elemento excluído do sistema. Isso vai contra uma lei do sistema, que é o pertencer. Em algum lugar ele tem que estar. Ele pertence ao sistema e tem que ser incluído, mas não é visto.

Também existem certos fatos que são acontecimentos importantes e que não são vistos. As pessoas tendem a excluir esse fato, ou, se não conseguem excluir, tentam dar a ele um colorido completamente diferente.

Mudar a interpretação é muito comum. Por exemplo: “O meu pai era alcoólatra e por isso a minha mãe se separou dele, cuidou dos filhos com toda a abnegação, com todo...” Espera aí. Isso é uma interpretação. O fato é: tem um casal, esse casal se aproximou e montou uma relação, não foi? Ele é alcoólatra. Se ele é alcoólatra, a pessoa que fica junto com alcoólatra é um codependente. Só isso.

“Não, mas você entendeu, que... olha... ela mandou meu pai embora...” Aí vem a pergunta: para que sua mãe casou com seu pai? “Ah, ela não sabia que ele era alcoólatra.” Frequentemente sabia; às vezes casa até porque é; se não fosse, não casaria. Se pesquisar na família de origem, é comum encontrar outros relacionamentos semelhantes com dependentes de álcool, drogas, jogos, dinheiro. Se essa dinâmica não for revelada e tratada, imagine a tendência do caminho a ser seguido pelos filhos? Podem seguir o caminho da dependência e da exclusão, ou seguir para a outra polaridade, da codependência, e sentirem uma forte atração por dependentes. Isso é a repetição de padrões familiares. É o que chamamos de *fidelidade oculta*.

Voltando ao exemplo anterior, posso mudar a forma de olhar para esse sistema e formular perguntas com o objetivo de ir além dos limites da mente. Por exemplo: o que fez essa mulher se aproximar desse homem? “Ela sofreu muito.” Então por que ela teve quatro filhos com ele, se já sofria antes? “Não, é que você não está entendendo.” Esse “você não está entendendo” significa: você não está olhando para a situação do jeito que eu olho.

A questão é: que dinâmica oculta construiu essa relação? Pois se o objetivo era ter os quatro filhos, ao atingir esse objetivo ela se separaria do marido, e tinha razões para isso... “Olha só como ele era, não dava para ficar com ele...” A questão é: por que montou uma relação que não fazia sentido? Por que se casou e viveu tanto tempo com um homem que não era bom como marido, nem como pai, então para que montou essa relação? “Não, Fernando, você não está entendendo...”

Continuo perguntando. Qual foi o fator de atração? Para que serviram os filhos no sistema? Que função os filhos ocuparam nesse sistema? Várias dinâmicas ocultas determinaram essas escolhas e decisões? Muitas vezes, ao perguntar sobre fatos concretos, eu recebo como respostas um monte de interpretações incoerentes. A mente sempre tenta fugir ou se desviar da dor. Quando estou perto de algo importante que a mente do cliente se recusa a revelar, surgem vários mecanismos de resistência e contestações. Aliás, quanto mais explicações, historinhas e justificativas o cliente usa, mais me chama a atenção que há algo importante naquele lugar. Quanto mais esconde e desvia, mais revela.

Isso é realidade? Ou é a forma que você enxerga?

Isso é verdade? Cada pessoa enxerga conforme seu jeito de enxergar. Mesmo dentro de uma pequena família, o cônjuge, a sogra, o filho, a filha, cada um vai

enxergar de uma forma. É muito interessante.

Dependendo do que acontece dentro do sistema, algumas situações serão maximizadas, outras serão minimizadas e, algumas, excluídas. É uma espécie de cegueira. Se você não enxerga alguma coisa, não é porque não existe. Pode existir na realidade e não existir na sua mente.

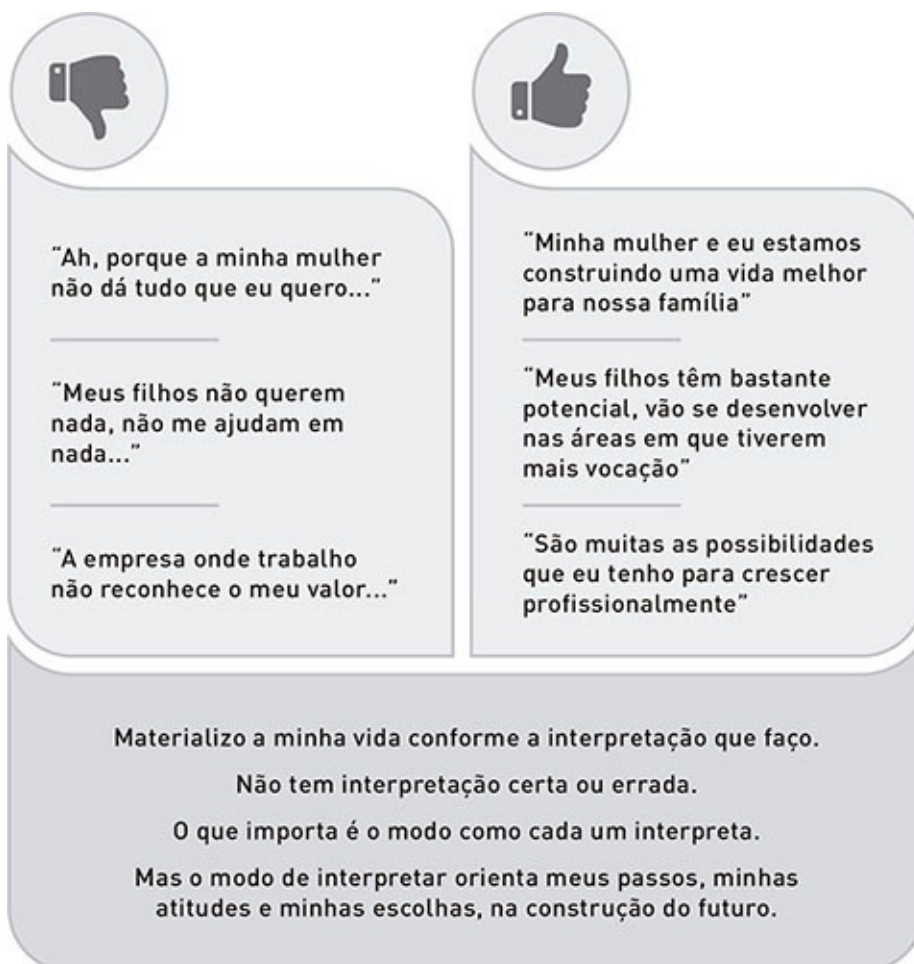
Com certeza você carrega uma série de cegueiras; eu também. E é fácil ver a cegueira? Claro que não! Adivinha por que eu tive que ficar cego para um monte de coisas? Porque tem uma história traumática por trás.

Para trabalhar com essa ferramenta, você tem que ter noção do que acontece consigo mesmo. Toda vez que eu não consigo ver algumas dinâmicas no sistema do cliente, eu sei que tem alguma história traumática minha que me impede de tomar consciência do problema. Pode ser na minha própria história de vida, ou em remotas gerações da minha família. Mas que tem um trauma... isso tem.

Você se lembra da pesquisa dos cinco macacos na jaula? Alguma coisa aconteceu atrás, que os novos elementos do sistema seguem aquelas regras. Não sabem nem para quê, mas seguem as regras. Por quê? Porque é assim que funciona aquele sistema. Mas de onde surgiram essas regras não naturais? De histórias traumáticas.

Vale a pena recordar também o que falamos anteriormente sobre a onda e a matéria. O que eu materializo é aquilo que eu enxergo. E a interpretação que eu faço depende do que eu vejo na vida aqui fora. É como um filtro colorido, que me faz ver tudo do mesmo jeito, com a mesma cor. Tudo o que eu materializo na minha vida é reflexo da minha forma de enxergar e interpretar.

Como acontece naquela famosa história do copo meio cheio ou meio vazio, eu vou ficar focando no que tem ou no que falta. Dependendo da interpretação, a minha vida vai ser meio vazia, porque tudo é meio vazio, sempre falta alguma coisa mesmo, ou será meio cheia, com várias conquistas já feitas e muita vontade de tornar-se plena.



Então eu vou materializar uma história de vida. Eu concretizo, digo que isso é a verdade. A questão é que a verdade depende do nível de consciência; é o que você vai enxergar na sua história. Olhe para dentro de você, para as histórias que você conta: o que é verdade e o que é ilusão?

Se estou com medo, me fecho nas certezas

Existem muitas pessoas que carregam certezas absolutas e as defendem de todas as formas. Elas não permitem nenhuma flexibilidade, porque tudo é branco ou preto. Qualquer variação nas certezas vai gerar uma desorganização e os medos vão aflorar.

Como assim, Fernando? É que todas as crenças e convicções negativas são construídas para ocultar traumas e dores. Como elas são um mecanismo de defesa, essas pessoas precisam se agarrar com unhas e dentes a esse mecanismo.

Se o grande objetivo é ocultar a dor, então você vai compreender o que está por trás de clientes que se apegam às suas histórias falsas e interpretações equivocadas. Se você for um bom terapeuta, saberá onde deve procurar os problemas reais.

Por isso, frequentemente, as certezas escondem a dor e o medo da criança.

O problema está insolúvel? Mude seu jeito de olhar.

Eis aqui algo extremamente importante no trabalho de Constelação. Fazer com que você enxergue a sua vida por outro ponto de vista. Você está no meio da situação; e eu, como constelador, observo de outro ponto de vista, para ajudá-lo a enxergar de outra forma o sistema ao qual você pertence.

Olhando por outro ângulo, você passa a ver uma série de situações que não via, ou que interpretava de forma diferente. Então, uma característica importante desse tipo de trabalho é levar o cliente a olhar para sua própria história através de outro ponto de vista. Assim, é como se você pudesse ver o tabuleiro e as peças todas interagindo ao mesmo tempo. Quando o cliente está numa situação terrível e não encontra saída, ao mudar a visão de onde realmente está e quais são os reais problemas a serem tratados, ele ganha uma percepção maior da realidade e pode encontrar soluções efetivas.

Se você ficar olhando um problema sempre do mesmo jeito, não vai enxergar uma saída que é vista facilmente por quem olha de outra forma.

Esta é uma dica valiosa para você lidar até com seus próprios problemas: quando o problema se mostra insolúvel, é bem provável que você não esteja vendo a realidade e/ou esteja na hora de sair de um ciclo de vida: assim, a solução está no próximo nível para o qual você precisa partir. Mude o seu jeito de olhar e, de repente, você descobrirá uma saída.

“A vida é assim, e pronto.” Esse tipo de certeza parece aquelas viseiras que são colocadas no cavalo para ficar olhando só para a frente e não para os lados. O duro é que nos acostumamos a ser assim. Lembra do que falei sobre o nível de consciência? Quando o enquadramento é muito restrito, você não percebe as informações em volta. Vai enxergar e interpretar conforme o ângulo e o ponto em que estiver direcionado.

Quando você faz um trabalho de Constelação, é convidado a sair de dentro da dinâmica do sistema para conseguir olhar de fora. Isso vai possibilitar a visão de outros elementos, outras interpretações, e vai mudar a realidade do mundo que o cerca. Assim, você começa a ter consciência de outras dinâmicas que não estava enxergando dentro do lugar onde estava. Olhar de fora é essencial nesse trabalho.

Afinal, para que serve essa Constelação?

Ao mudar o seu ponto de vista, você ganha uma visão maior e melhor da

realidade. Na física quântica é atribuído um enorme valor ao observador. O que ele vê e como vê materializa uma realidade. Ao mudar para outra posição, o observador muda a percepção que tem do sistema a que pertence, passando a enxergar fatores, elementos e situações de outra forma.

Uma técnica de trabalho que eu utilizo muito e, inclusive, já utilizei em alguns exercícios neste livro, é colocar a pessoa no lugar de outra do sistema. Por exemplo:

Se você fosse o seu pai nessa situação, o que você faria?

Se você estivesse no lugar do seu marido, continuaria casado com você?

Também podemos propor questões em torno de um problema ocorrido com os pais, quando você era criança. Por exemplo:

“O que a sua mãe lhe contou dessa história? O que o seu pai lhe contou sobre isso?”

“Ah, meu pai nunca falava sobre essas coisas” – você responde.

“Acontece que você tem uma visão parcial do problema” – insisto. “Será que essa história é verdadeira? E se tivesse algo importante e que eles gostariam de esconder, como você vai saber?”

Posso variar as perguntas e mudar o posicionamento do cliente, da forma passiva e observadora para um papel mais ativo. Por exemplo:

“Se você fosse a sua mãe, o que você faria naquela situação? E se você fosse o seu pai, o que você faria?”

Estou propondo que você olhe a história por outros pontos de vista, ao ocupar outras funções.

“Isso que aconteceu com seu pai, se ocorresse com você na relação que você tem hoje, que decisão você tomaria?”

Então você se vê em outra função, trabalhando com outro ponto de vista.

“Ah, eu não sei o que eu faria...”

Então proponho uma série de dinâmicas, exercitando o olhar a partir de ângulos diversos.

“Quais seriam os receios? Por exemplo, você se separaria ou não?”

“Ah, se eu fosse a minha mãe, não me separaria, porque eu dependo...”

“E como é ser uma pessoa dependente financeiramente do outro?”

Estou colocando elementos diferentes para mudar o ponto de vista e a interpretação da história.

“O que fez a sua mãe se tornar tão dependente?”

“Onde ela aprendeu esse referencial?”

“Você vai ser igual à sua mãe? Também vai ser dependente da pessoa com quem você casar? Ou você vai casar com uma pessoa dependente?”

“Isso é bom ou ruim para você?”

A cada pergunta, é como se fosse uma lanterna da consciência mostrando elementos e situações em que a pessoa não consegue ver claramente onde está. Este é o ponto de vista essencial para se trabalhar com Constelação. Investigar e descobrir os emaranhamentos que precisam ser tratados.

Observando as Constelações em busca de segredos

Nossa busca pode ser como o trabalho de astrônomo.

O astrônomo está lá olhando para o céu e vendo sistemas solares, estrelas, planetas, órbitas, então percebe alguma situação e fica olhando mais minuciosamente até descobrir que fenômeno é aquele. Muitas descobertas acontecem por fatores indiretos. Tem alguma coisa estranha ali, vamos olhar, focar, deduzir, fazer cálculos, colocar um zoom, até descobrir. Às vezes ele não consegue ver o fenômeno diretamente, mas vê os efeitos que ocorrem nos elementos daquele sistema. Por exemplo: vê a força gravitacional dos buracos negros atuando nos corpos celestes do local, mas não vê o buraco negro.

Não é parecido? Bom, eu gosto de estar nesse lugar da observação e da descoberta. Nós podemos ver elementos ocultos do sistema, que têm consequências na realidade, mas as pessoas em geral não percebem, pois muitos elementos no sistema são desconhecidos, assim como muitas estrelas (bilhões delas) não são visíveis a olho nu.

O especialista em Constelação Sistêmica (uma espécie de astrônomo de outro tipo de universo), percebe alguma coisa estranha no sistema, não sabe a causa ou de onde veio aquilo, então procura a resposta. Traumas de gerações anteriores muitas vezes trazem comportamentos e pensamentos estranhos naquela família. Vamos entender os referenciais que se formam em cima de traumas. Vamos destrinchar segredos que hoje estão atrapalhando a caminhada dessas pessoas.

Então você, como cliente, vai observando com o constelador os seus segredos. Será que o seu pai e sua mãe são exatamente do jeito que você acredita? Caso eles tenham feito alguma bobagem lá atrás, eles falaria para você? Você contou para o seu pai e para sua mãe todas as bobagens que você fez? As

peessoas sempre têm seus níveis de segredo. Dependendo do tipo de segredo, de mentiras que são colocadas, o efeito sempre existe, mesmo que as pessoas não saibam o que nem por quê. Mas os efeitos revelam a cada passo o que está na origem do problema

É muito comum, por exemplo, num trabalho de Constelação, você perceber que existe algum segredo familiar ali. Por exemplo: um amor secreto da minha mãe por outro homem. Como?! “Não, não, minha mãe é santa, ela nem tem sexo! Aliás, mãe não tem sexo!” Até parece, não é?

Que tal seguir em frente e deixar para trás aquilo que não serve?

Uma antiga propaganda nos Estados Unidos mostrava uma família numa sala, e nessa sala havia um elefante. A família andava pela sala como se o elefante não existisse. O elefante representava o alcoolismo, que muitas vezes as pessoas não percebem. É um grande problema que está dentro da família, mas tudo funciona como se ele não existisse. O sistema se habituou ao problema e minimizou os conflitos, brigas e dores. Age como se tudo fosse normal.

Do mesmo jeito que o alcoolismo, são as drogas em geral. Por exemplo, quem é a última pessoa a saber que aquele jovem está se drogando? Na grande maioria das vezes, é a mãe. “Não, meu filho não! Meu filho não se droga”. Todo mundo já sabe, a vizinhança sabe, os irmãos sabem, os avós, os professores, mas a mãe não consegue ver que o filho tem problemas sérios. Por que e para que essa cegueira? Será que aquele jovem é o filho que ela construiu na sua mente?

“Eu conheço meu filho como ninguém, ele é bom, tão carinhoso comigo, continua sendo aquele menino que fez primeira comunhão, que foi à escola de uniforme pela primeira vez...”

Isso é realidade? É uma ilusão, é uma cegueira. Quando você pega uma família com problemas de alcoolismo ou drogadicção, por exemplo, os referenciais são muito estranhos. “Ah, meu filho vale ouro, tem uma boa índole, são os amigos que o levaram para um caminho ruim. Eu sou capaz de ver como ele é bom e amoroso.”

Se quiser ouvir várias histórias semelhantes, vá até uma cadeia masculina e converse com as mães dos prisioneiros. Agora eu te pergunto: isso é amor? Pode até ser, mas é doentio, repleto de cegueira e de ilusões.

O que o trabalho de Constelação permite observar em cima de tudo isso? Podemos identificar no sistema uma série de padrões de funcionamento, e

vemos se esses padrões são saudáveis, se seguem um caminho natural da vida, ou se são doentios. Se estão coerentes com as leis dos sistemas ou não.

Sempre que houver um padrão doentio no sistema, pode procurar que tem uma história traumática ali, que é a origem do problema.

Portanto, no trabalho de Constelação nós vamos buscar o problema verdadeiro, o problema primário. Identificar a origem do problema e encontrar a solução. Para fazer tudo isso, temos que trabalhar sempre com o lado adulto do cliente. Se ele ficar no plano infantil, continuará na dor do trauma e com dificuldade de olhar para a realidade. Vai olhar para o sistema como os seus pais mostraram para ele e/ou como ele inventou para sobreviver aos traumas.

Quando você se torna adulto, enxerga com seus próprios olhos, sem julgar, olhando a realidade do jeito que ela é. Sair do julgamento e entrar na realidade com compreensão é o melhor caminho para lidar com a realidade

A natureza funciona do jeito dela; o certo e o errado é você que inventa.

Devo olhar meus pais e aceitá-los do jeito que eles são. Aceitar minha família do jeito que é. Conectar-me ao melhor que cada um deles tem. Eu sei que eles também estão presos em emaranhamentos familiares. Eu sei que eles fizeram o melhor que puderam. Eu também sei que colocar neles a culpa dos problemas que eu carrego é apenas uma forma de ficar no papel de uma criança inocente e, portanto, sem capacidade de sair do trauma.

Sigo em frente e deixo para trás aquilo que não serve. Recebo no meu coração tudo de bom que os meus pais puderam me dar. Deixo no passado os problemas que ocorreram. Agora, como adulto, eu posso identificar e decidir o que eu vou repetir e o que vou fazer diferente, de um modo melhor para mim e para o futuro da família.

Simples, não é? Esse é um mundo adulto.

Basicamente, a Constelação segue esse caminho.

Capítulo 8

A Constelação individual

A técnica básica é a seguinte: há um campo, que pode ser quadrado ou circular, e os elementos. Dependendo do problema, o profissional pede para o cliente posicionar um elemento em relação ao outro. O grande objetivo é fazer a análise dos relacionamentos, dos subsistemas e do sistema do cliente. Para isso eu faço os diagnósticos sistêmicos através de quatro tópicos: Posicionamento, Distância, Direcionamento e Significado das Funções.



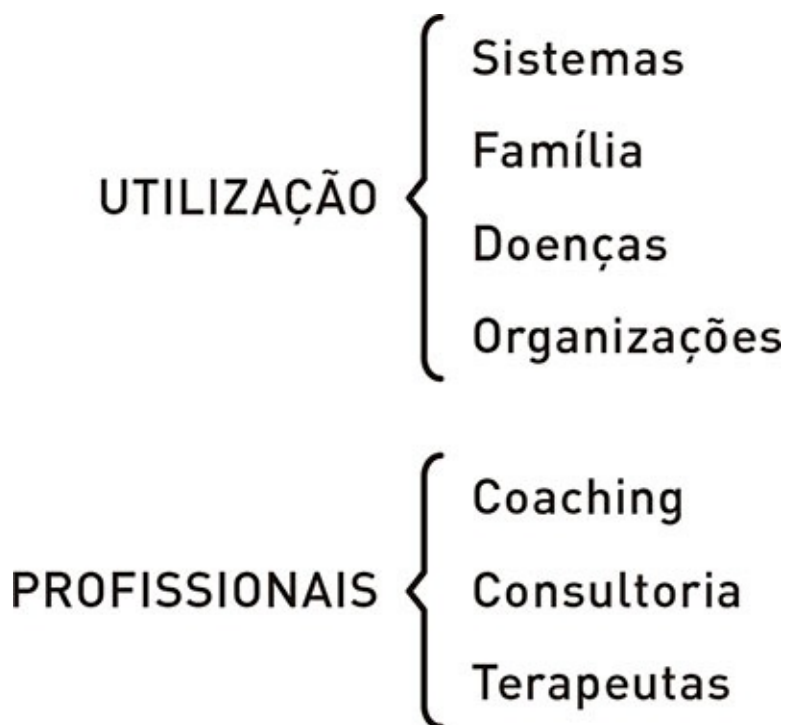
Para fazer essa avaliação, é necessário compreender o que é um sistema saudável. Você já aprendeu muito sobre isso neste livro. Agora é hora de utilizar na prática. Então, para fazer o diagnóstico do que é doentio e traçar o caminho para o tratamento, é fundamental ter os referenciais saudáveis do sistema. O grande desafio desse trabalho é o nível de consciência do constelador e do cliente. Quanto maior for o contato do constelador com a realidade, maior será a capacidade de ajudar o cliente a descobrir o verdadeiro problema e solucionar.

Nunca é demais repetir a fórmula da realidade:

FATO x INTERPRETAÇÃO = REALIDADE.

Quando é colocado o posicionamento de cada elemento no sistema, o campo de informações é enorme. Isto é um fato. E a interpretação? Qual é a capacidade de percepção das informações que estão contidas ali? Vou falar de novo: tanto do constelador como do cliente.

O constelador profissional deve ter um nível de consciência mais amplo, com a capacidade de ver aquilo que você não está conseguindo ver no seu nível de consciência. Ele pode investigar todos os sistemas aos quais você pertence: a família, o casamento, a relação com os filhos, o que tem por trás das doenças, o que não está sendo percebido em um ambiente organizacional; e assim por diante.



Todos os sistemas podem ser investigados e analisados, para a identificação dos problemas e a busca de soluções, com a técnica de Constelação Sistêmica. A questão é quem faz e como faz.

O constelador precisa ter humildade em relação à sabedoria. Sempre falta alguma coisa, sempre é necessário aprender mais. O nível de consciência tem que ser ampliado. Sempre. O nível de resolutividade é diretamente proporcional ao nível de consciência do constelador.

Posicionando bonecos para enxergar melhor a realidade

O material para a Constelação Sistêmica Individual é uma adaptação do que se usa na Constelação Sistêmica de Grupo. Aliás, a maior quantidade de trabalho de Constelação é feita dentro do consultório, com o kit de bonecos. É muito mais fácil e prático do que montar um grupo de pessoas para trabalhar a Constelação em grupo. Quem desenvolveu o atendimento individual utilizando esses elementos foi Siegliende Schneider, minha mestra querida, que trouxe para o atendimento individual o trabalho da Constelação que inicialmente era apenas em grupo.



O material clássico que nós utilizamos é o Playmobil. Hoje eu desenvolvi um kit mais adequado para o trabalho com empresas e com instituições do Judiciário. O Playmobil traz uma dinâmica muito infantil para o trabalho.

Vou te contar uma história em relação ao material que eu utilizava.

Meu sobrinho João, quando tinha em torno de seis anos de idade, chegou certa vez ao meu consultório, com os pais dele, e se encantou.

– Tio, tio, quanto bonequinho! – os olhinhos brilhavam.

– Ô, Joãozinho, esse é o meu trabalho.

Ele olhou para mim com aquela cara de ponto de interrogação:

– Ô, tio, você trabalha brincando com bonequinhos?

– Isso aqui é meu trabalho, não é para brincar, não.

– Como é que você trabalha com esses bonequinhos, tio?

– Eu vou explicar para você. Eu converso com a pessoa e ela vai me falando do problema que ela tem. Então, por exemplo, eu preciso saber como é a família dela. Pego um bonequinho e falo assim, por exemplo: esse aqui é o seu pai, essa aqui é a sua mãe. Onde você coloca o seu pai e a sua mãe? Onde é que você coloca um em relação ao outro? Depois, eu pego uma criança, como se fosse você, por exemplo, e posiciono aqui.

– Tio, tio, eu sei, quer ver? Olha só, lá em casa é assim.

Joãozinho posicionou o pai, a mãe, e onde ficava ele.

– Muito bem Joaozinho é assim mesmo que se faz.

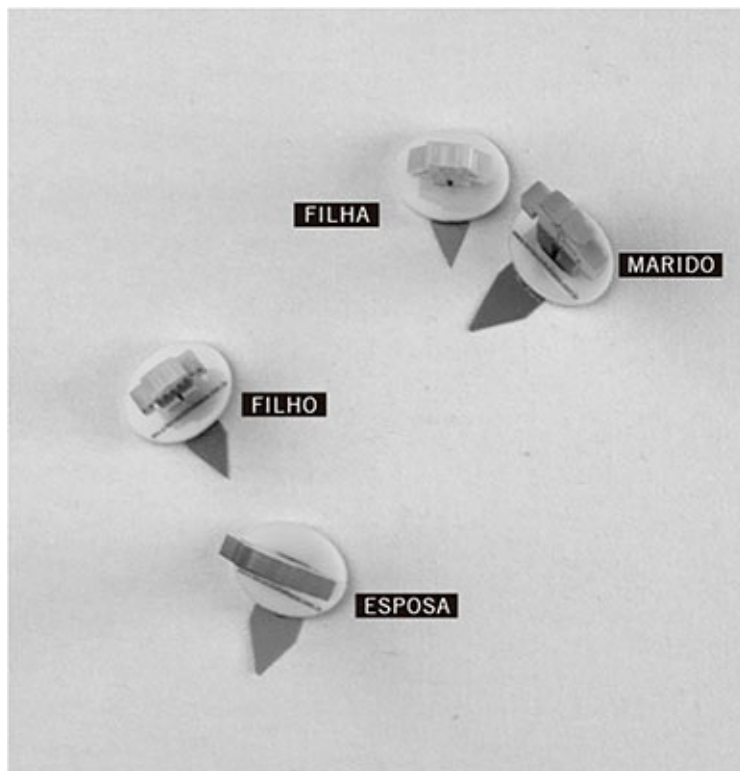
O interessante é que o que ele posicionou era exatamente o que estava ocorrendo no sistema.

Em vários casos eu peço a uma criança da família com quem estou trabalhando, para montar a Constelação. O que ela revela e também o que ela fala sobre o posicionamento dos elementos é fundamental para descobrir o que realmente acontece no sistema.

Elementos posicionados no campo da Constelação

Isso aqui é um campo. E nesse campo nós vamos colocar a Constelação. Por exemplo, uma mulher com um problema na relação com o marido. Estão cheios de conflitos.

Mostro a ela os bonequinhos e lhe peço que posicione cada elemento, à sua escolha. É muito interessante quando a pessoa escolhe. Às vezes, por exemplo, uma mulher escolhe um homem para representá-la. Ou escolhe uma criança – e aí você imagina o que significa.



Quando trabalho com casal, eu peço para os dois montarem individualmente suas Constelações. E você imagina que eles montam da mesma forma? Esquece! Eu nunca vi um casal montar a mesma dinâmica. Cada um tem uma visão diferente. A questão é quando rola uma DR – Discussão do Relacionamento. Como é que eles podem entrar em harmonia se não enxergam o que acontece na relação?

A esposa interpreta de um jeito, o marido de outro, e o terapeuta interpreta do jeito dele. Por isso repito sempre aquela fórmula:

FATO X INTERPRETAÇÃO = REALIDADE.

Exercício: monte a sua própria Constelação

MODELO

_____	{	POSICIONAMENTO
_____		DISTÂNCIA
_____		DIRECIONAMENTO

Agora que você já tem uma ideia do que é montar uma Constelação, vou sugerir que você monte a sua, do jeito que você sente.

Não precisa ter os bonecos que usamos profissionalmente. Faça desenhos em um bloquinho de papel ou post-it, pegue tampas de garrafa pet, aproveite bonecos que existem em sua casa, ou objetos, o que você quiser. Só para ter uma

ideia. Lembre que precisa ter um direcionamento e para isso é necessário saber qual é a parte da frente e a de trás de cada elemento.

Quais são os elementos que você deve colocar? Se é casado, a família atual: cônjuge, filhos. Depois coloque os seus pais. Assim a Constelação terá a família atual e a de origem. Agora é possível ver uma série de relacionamentos e subsistemas. A Constelação se torna um campo de informações que revela muitas dinâmicas sistêmicas.

Para ficar mais didático, posicione primeiro um elemento para você e outro para seu cônjuge. Depois posicione os representantes de seus filhos. Pronto, agora temos a família atual. Em sequência, posicione sua mãe e seu pai. Assim você terá a família atual e a de origem interagindo. Se quiser descobrir mais dinâmicas do sistema, você pode colocar elementos que representem seus objetivos de vida, sua profissão, sua sexualidade, o futuro e o passado.

Mais adiante, vamos ver como é que seria um modelo saudável de uma construção familiar. Mas neste momento seria muito interessante você colocar a sua construção, para ver o seu nível de consciência, e de onde você pegou esses referenciais. Com isso, mesmo não sendo um especialista, você poderá fazer, para si mesmo, um diagnóstico do que é que está fora do caminho saudável. O que você mudaria nesse sistema, e como, para torná-lo mais saudável?

Não precisa levar a sério demais: “Ô, meu Deus, minha culpa, eu estou errado...” Nada disso, não funciona desse jeito. É com o conhecimento e a ampliação da consciência que nós vamos compreendendo melhor a nossa história e desatando os nós de nossa mente.

Capítulo 9

Exercício: Modelo saudável

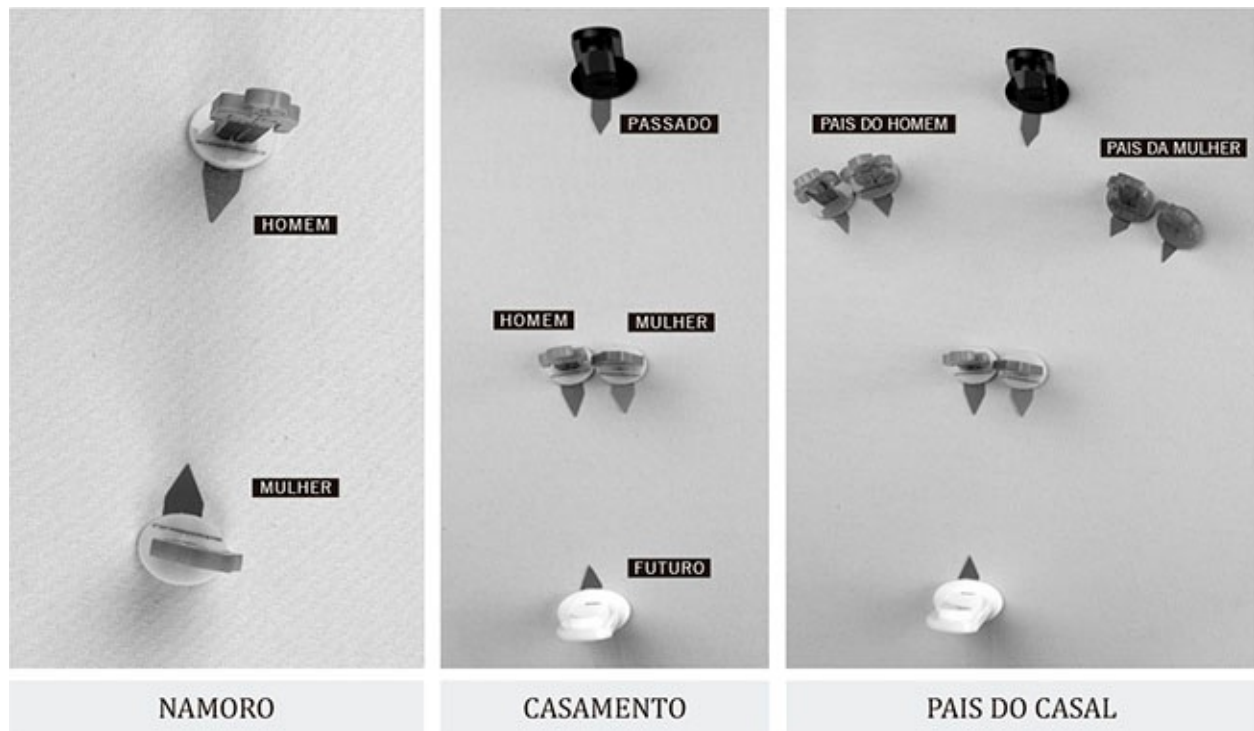
O que é um relacionamento saudável entre um homem e uma mulher? O que acontece? Os dois se encontram, estão olhando para o outro e vão se aproximando. A distância vai diminuindo, aumenta o nível de intimidade para que se conheçam melhor. Olham um para o outro.

A partir de certo momento, ocorre uma mudança importantíssima: os dois se casam. Como podemos representar o casamento? Um casal saudável não precisa mais ficar olhando um para o outro, porque os dois estão caminhando para a mesma direção, olhando para o futuro.

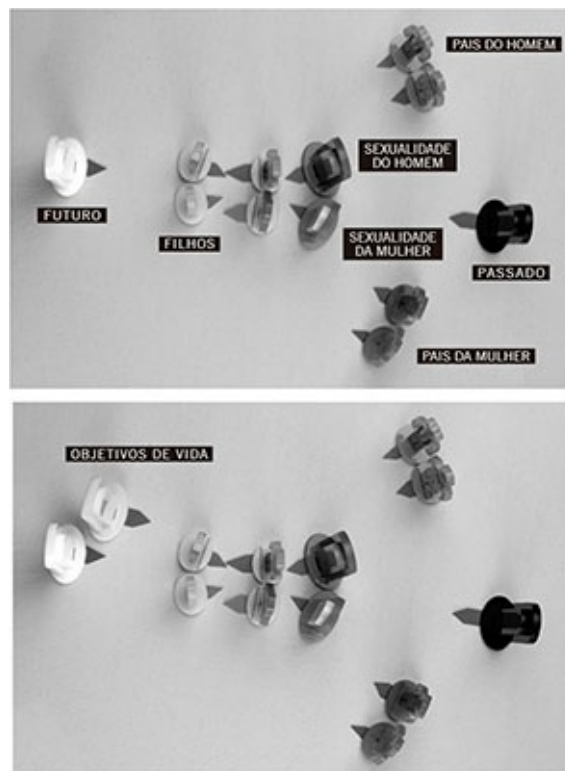
E onde fica o passado? O passado é na outra polaridade. Forma-se um eixo: do passado para o futuro. No meio desse eixo, o presente. Aqui e agora.

Onde você colocaria os pais do homem? E os pais da mulher? Imagine como se fosse uma árvore, com suas raízes: o passado, os pais. E o tronco da árvore: o casal, gerando flores, folhas, frutos e assim por diante.

Os filhos nasceram: onde ficam? Para onde olham? Os filhos pequenos olham para os pais. Por quê? Para ver como é que os pais olham para a vida. Crianças olham para os pais. E esses pais? Estão olhando os pais deles? Não, eles estão olhando para a vida. Se eles ficassem olhando para os pais deles, isso seria uma característica de adulto ou uma característica de criança? A visão do adulto é sempre para a frente, porque eu já tenho os meus pais internalizados em mim. Eles estão vivos dentro de mim. Quando você dirige, olha para frente ou fica olhando para trás? De vez em quando dá uma olhadinha para trás, mas o foco é na frente. É a vida, o futuro. E os pais? Ficam olhando para os filhos? Não, o foco é olhar para a vida, para os projetos de vida.



Onde fica a sexualidade do homem? E da mulher? Qual é a função da sua sexualidade? Formar um vínculo, montar uma família. E fica entre os adultos e seus pais, porque, quando acontece, impulsiona o casal para a formação de uma nova família nuclear. Então a energia maior está no casal, voltada para a vida. Os filhos são frutos do amor do casal.



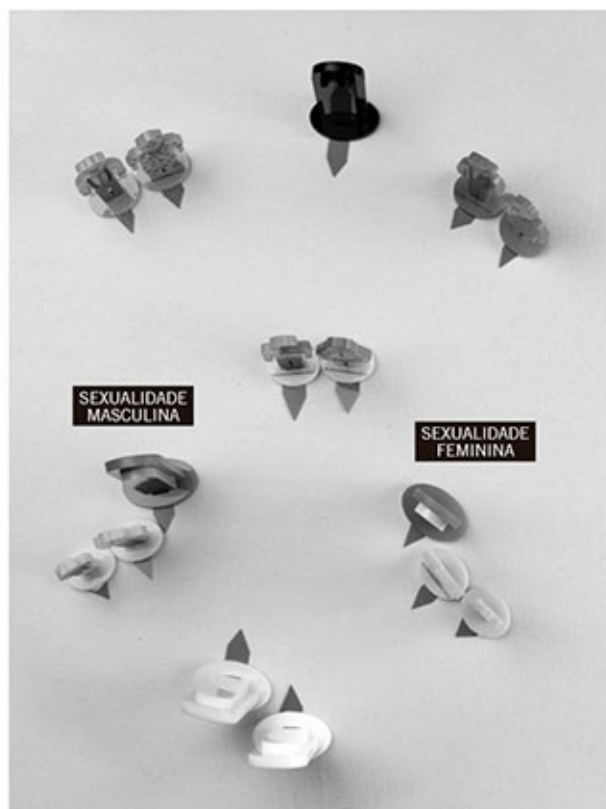
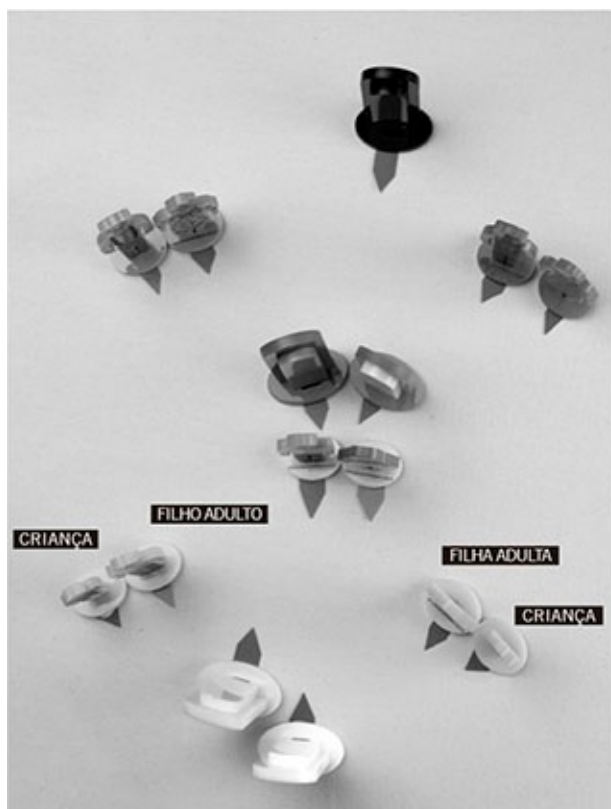
A geração mais antiga fica para trás. São três níveis de geração. Os pais (das famílias de origem), o casal (da família atual) e os filhos. Esta seria a orientação mais saudável.

E onde colocamos a parte do trabalho? O cenário está formado com o mundo interno da casa. Podemos colocar um elemento lá fora, na vida, representando o trabalho. A conexão com o trabalho fica do lado de fora.

A orientação é seguir em frente. O que acontece com esses filhos? Quando crescerem, tornam-se adultos. E quando se tornarem adultos, para onde eles têm que olhar? Para a vida. Os pais (o casal) continuam olhando para a vida e agora os filhos também olham, já que se tornaram adultos.

E onde fica agora a sexualidade dos filhos? Separando o novo adulto que está indo para a vida.

Então observamos que se formam campos específicos dentro do grande campo. O centro ocupado por você, adulto, aqui no presente. Sua relação conjugal, sua sexualidade, e – conforme sua realidade, se for o caso – seus filhos adultos olhando para a vida.



Mundo interno, mundo externo, função materna, função paterna, tudo pode estar representado na sua Constelação.

Guarde ou fotografe este cenário, como modelo. E monte a sua própria Constelação. Onde e como você está hoje. Sem julgar, nem esconder, nem forçar nada.

Olhe para o modelo que montamos, compare com sua própria Constelação, que você também montou ou vai montar, e tenha uma ideia do que seria mais saudável.

Com isso, você tem uma noção de onde deveria estar se estivesse tudo posicionado de forma saudável em sua vida. E se não estiver saudável, você pode identificar quais são os problemas que estão acontecendo.

Então agora você já tem uma noção do que seria um sistema saudável. E poderá ver isso muito mais vezes, inclusive lembrando outros detalhes: “Ah, também tem isso, tem aquilo...”

Calma, nós estamos ainda no primeiro volume de oito livros. Nos próximos volumes, teremos muito para falar. Você ficará sabendo de muitos outros detalhes que acontecem nesse universo.

Bem-vindo à Constelação Sistêmica!

Capítulo 10

Constelação de grupo

Imagine um salão onde as pessoas estão sentadas em círculo, e no centro vão ocorrer os fenômenos da Constelação.

O terapeuta, constelador, diz ao cliente:

– Me diga em uma frase o problema que você tem.

Não é para contar um monte de histórias; este processo é diferente de uma terapia convencional.

O constelador, então, pega a essência do problema e faz perguntas para compreender melhor as dinâmicas do sistema e depois monta a Constelação. Para isso pede ao cliente que escolha, no grupo, representantes para os elementos e os posicione um em relação ao(s) outro(s).

As outras pessoas estão sentadas ao redor, delimitando um campo, e aí vamos analisar o sistema do cliente. Por exemplo, uma mãe, vivendo um problema com o filho que usa droga, veio ao terapeuta.

– Cadê o marido? – pergunto.

– Nem sei quem é o pai desse filho.

– Qual é a idade do filho?

– 25 anos.

– Então vamos fazer o seguinte: onde você se coloca em relação a esse filho?

Ela vai até uma pessoa do grupo e pergunta: “Você pode me representar?” Então leva a pessoa para o local que ela acredita ser a posição dela em relação ao filho.

– E onde fica o seu filho?

– Meu filho fica aqui.

Ela pega outra pessoa pelos ombros e posiciona.

Assim que essas duas pessoas entram no campo, você identifica e posiciona. Então aqui nós temos um sistema. Estamos vendo a mãe olhando para o filho, então você pergunta se ela tem mais filhos.

– Eu tenho uma filha, além desse filho.

– Quantos anos tem a filha?

- Esse aqui tem 25, a minha filha tem 17.
- Bom, onde você põe a filha?
- Eu ponho a filha aqui atrás da mãe.

Pronto. Agora nós já temos três pessoas. Leitura do sistema: quem olha para quem? Essa mãe olha para quem? Para quem ela não olha? E a função da filha? Olhar para quem?

Então agora vamos colocar o pai.

- O pai eu coloco aqui – diz ela, posicionando bem distante.

Esse pai está incluído no sistema ou está excluído do sistema? Olhe quantas relações. Várias conexões, vários relacionamentos.

Aí, por exemplo, o constelador pode perguntar para cada uma dessas pessoas:

- Qual é a sensação? O que você está sentindo aqui?
- Ah, estou confortável – ou: – Estou desconfortável.
- Dá vontade de sair daqui, de mudar, de ir para algum lugar? Ou de ficar aqui?
- pergunto a uma representante.
- O meu desejo é ficar cada vez mais perto dele; dá vontade de me aproximar.
- E esse aqui? – pergunto ao representante do filho.
- Meu desejo é ir cada vez mais longe.

Você vai perguntando e as pessoas começam a sentir e a dizer.

- Estou olhando pra ela, eu quero que ela olhe para mim – diz a representante da filha. – A sensação é que eu quero que ela olhe pra mim, mas ela não olha.

E o marido?

- Nem sei o que está acontecendo aí, não tenho nada a ver com isso.

Uma das técnicas que utilizo nesses momentos é a seguinte:

- OK, agora vocês estão sentindo algumas forças do campo puxando ou empurrando vocês para algum lugar do campo. Sigam essas forças e se movimentem.

Aí o filho vem para um lado, a mãe vira para esse mesmo lado, e assim por diante. Ocorre um fenômeno dinâmico aqui. A energia está circulando.

Conforme vamos colocando informações, isso começa a aparecer e cada elemento pode buscar o caminho. Então podemos dizer que eles parem onde estão.

- E agora? Qual é a sensação? – pergunto.
- Agora eu consigo ver minha filha e isso é bom.

- Agora estou vendo meu pai. Nossa! Dá vontade de chegar cada vez mais perto.
- Estou perdido, não sei para onde eu vou, mas eu não quero ficar aqui, eu quero ir embora – diz o filho.
- Eu só tenho olhos para ele – diz a mãe.

Pergunto para os representantes, depois checo com o cliente:

- Isso que você está vendo faz sentido?

O objetivo não é saber se o cliente diz que isso está certo ou errado. Eu quero saber o nível de consciência dele, para ver se ele consegue identificar os processos que estão acontecendo ali, porque se o campo de consciência dele é pequeno, precisa ampliar para enxergar essa história.

- Por exemplo, onde você colocaria a droga? – pergunto ao cliente.
- A droga eu vejo aqui – ele responde.
- Onde você coloca vida e morte?

Geralmente, quando é doença, drogas, eu prefiro colocar as palavras “vida” e “morte” do que “futuro” e “passado”. Vida e morte, porque é importante olhar para a vida.

- A vida está aqui. E a morte... Tem que pôr a morte, Fernando? – pergunta a cliente, incomodada com a situação.
- É, tem que pôr a morte; são duas polaridades.
- A morte está aqui.

O que nós estamos observando nessa dinâmica? O que podemos falar nesse momento? Podemos seguir os movimentos de novo. O elemento “droga”, na Constelação em grupo, é também representado por uma pessoa, então os elementos começam a se movimentar: quem representa a vida, quem representa a morte, e assim por diante.

Estou apenas dando um exemplo, que é muito interessante. Conforme vamos colocando novos elementos, surgem novos significados. A energia flui de uma forma diferente, os representantes – pessoas do grupo – também começam a mudar e você pode pesquisar novamente com cada um deles o que é que está acontecendo ali.

Em situações como essa, tudo está muito dinâmico, acontecendo ali, na hora, enquanto eu observo com a visão do constelador: as forças que estão interagindo e o que cada um representa. Todos esses movimentos e sentimentos sempre são checados com o cliente, que vai ampliando sua consciência da realidade a cada passo desse processo. Muitas vezes, ele contesta

o que aparece e depois confirma, e até se lembra de fatos que estavam escondidos em algum lugar da mente, mas que agora fazem muito sentido com as informações do campo.

Se isso acontece desse jeito, quem é que está aprisionado nesse fenômeno da droga? Às vezes é a mãe – e nesse caso aqui fica evidente que é. Mas, e o filho? No momento em que isso fica com a mãe, ele pode ir embora. Muitas vezes vai procurar o pai. Ou vai embora mesmo. Ou pode ficar aqui, tentando impedir que a mãe chegue até a droga. Aqui pode ser pesquisado de onde veio essa dinâmica que a mãe carrega e se pode colocar ordem em todas as funções.

Só para esclarecer melhor como solucionar esses casos: a partir do momento em que as relações ficam saudáveis e o fluxo de amor segue o caminho natural, o campo deixa de ficar fértil para as doenças, drogas e conflitos.

Então vou observando situações dinâmicas; fenômenos do campo; sensações das pessoas; expressões faciais e corporais. Há pessoas que às vezes se movimentam: “Quero sair daqui, mas não consigo; alguma coisa me aprisiona; tem algo que me puxa para um lado; tem alguma coisa que me segura aqui!”

Todos esses fenômenos que vão acontecendo oferecem para o profissional um campo enorme de informações. A questão é ver que nível de consciência tem o profissional para pegar tantas informações e entender qual é a realidade desse sistema.

Este é só um exemplo, entre inúmeros outros que eu poderia contar. Decidi incluir aqui este relato, para que você tenha uma ideia inicial de como funciona essa dinâmica.

Fique alerta: muitas práticas estão sendo impropriamente chamadas de Constelação.

Neste momento é importante fazer uma advertência. Tudo o que acontece em um trabalho como este tem uma sólida base teórica e técnica.

Sou um dos primeiros consteladores do Brasil e, como curiosidade, foi aqui no nosso país que ocorreu o primeiro curso oficial de Constelação Sistêmica, com os professores que trabalhavam com Bert Hellinger e que organizaram o estudo e a formação de profissionais. Eu tive a honra e o prazer de fazer parte desse primeiro curso, que depois seguiu para dezenas de países e preparou milhares de profissionais.

Na minha jornada como constelador, eu vi muitas pessoas dizendo que fazem Constelações, mas, infelizmente não dá para chamar aqueles trabalhos de

Constelação Sistêmica. Muitos são apenas curiosos e brincam com os fenômenos que ocorrem dentro do campo sistêmico. Mas não tem qualquer foco em diagnóstico e tratamento. Então, preste atenção na abordagem, nos profissionais, para saber se os fenômenos de campo estão realmente acontecendo dentro de parâmetros seguros e confiáveis, com direcionamento de encontrar as causas dos emaranhamentos sistêmicos e as soluções.

É esta a nossa arte, que estou explicando resumidamente, em linhas gerais, para que você entenda como um terapeuta, por meio de um processo intenso e profundo de formação profissional e de muito treinamento, pode se capacitar a ver muito além do que o cliente enxerga e ajudá-lo a encontrar soluções efetivas e duradouras, para ele mesmo e para o presente e futuro do sistema.

Aliás, vamos sempre desatando amarras e aprendendo a ver além do que nós mesmos conseguimos enxergar.

E com esse aprendizado incessante, vamos descobrindo a cada dia que o mundo é muito maior do que os limites que a nossa mente acredita.

Infinitamente maior do que a nossa pequena consciência é capaz de ver.

Capítulo 11

Máscara / Sombra / Self

Como exercício final deste volume, proponho que você faça uma Constelação utilizando máscara, sombra e self.

Como é que vai ser isso?

Primeiro vamos entender esses elementos:

Máscara



Aquele personagem que você monta para agradar os outros, para que as pessoas achem você maravilhoso, perfeito... ou um personagem que você quer representar. Por exemplo, um rebelde irresistível, ou temível. Máscara é aquilo que eu quero mostrar para o outro. Uma casca, uma embalagem que eu crio para isso. Quando uma pessoa vai fazer Constelação, sempre chega mostrando alguma máscara. Pode ser a máscara do coitadinho, uma vítima, um injustiçado, ou a máscara do poderoso, ou do inteligente. Tudo isso é máscara. É o que eu faço para que as pessoas gostem de mim, ou aquilo que vou mostrando para conseguir alguns benefícios.

Sombra



Cada um esconde o que não quer mostrar. Por exemplo, seus medos, suas fraquezas. Ou sua raiva, a vontade de dar um pé na bunda de todo mundo, de cuspir, de arrebentar, de destruir, de matar, de encher o saco. Essa é a sombra que queremos manter oculta, mas é exatamente aqui que estão as raízes dos verdadeiros problemas. Neste exercício, você vai escolher um elemento para ser a sua sombra, aquilo que você não quer que ninguém veja. Algo que está bem escondido, mas que faz parte de você.

Self



É a sua essência; quem é você na essência. Basicamente a sua criança interna, o seu verdadeiro ser. Uma criança que, para sobreviver, precisou montar essas duas camadas de proteção frente ao mundo que feriu a sua essência: a máscara e a sombra. Mostra uma coisa, esconde outra.

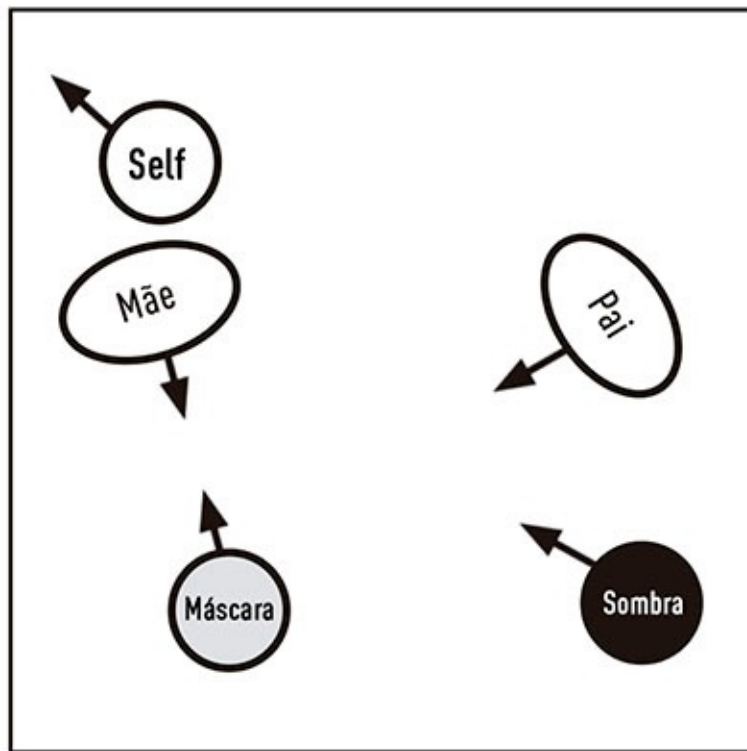
Bem entendidos os três conceitos acima, você vai construir, vai fazer uma Constelação com máscara, sombra, self.

Começando por seus pais: mãe e pai.

Mas como? Vamos ver passo a passo.

No campo, você vai colocar cinco elementos.

- Por onde eu começo?
- Tanto faz, você escolhe com qual você começa.
- Ah, tem uma ordem certa?



– Não necessariamente. Escolha os cinco elementos: máscara, sombra, self (criança), mãe e pai.

– Então vou começar pela minha mãe e meu pai. Ponho a minha mãe aqui, olhando para cá, e meu pai também olhando para cá. A minha máscara, eu vou pôr direcionada assim. A minha sombra, eu acho que vou pôr aqui, olhando a máscara. E o meu self... eu vou colocar aqui.

Pronto, montei uma Constelação com os cinco elementos. Onde está minha máscara, onde fica a minha sombra, onde fica o meu self, meu pai e minha mãe.

Isso nos permite fazer uma série de análises.

Essas posições que fiz mostram apenas uma possibilidade, um exemplo hipotético, para mostrar de que maneira você poderá montar a sua. Depois que montar, comece a analisar **posicionamento, distância e direcionamento**. Para que serve cada um desses elementos, e quais os problemas que existem nessa história.

Você está começando, eu sei disso. Mas como chegou ao fim deste primeiro livro, deixo com você este desafio, que pode servir de base para muitos *insights* pessoais.

Recomendo que você registre todas as Constelações que está montando, mesmo a título de exercício ou experiência. Fotos, desenhos, anotações, tudo pode ser útil lá na frente. Quando você quiser rever esses exercícios, vai ter capacidade de interpretar muito mais coisas.

Vá com calma, sem ansiedade, registrando tudo.

Aprendendo a cada passo.

Degrau por degrau.

Bom trabalho para você.

Parabéns por estar ampliando a sua consciência e desatando os nós de sua mente.

Vamos nos ver e conversar muito mais, nos próximos volumes.